

東京都 学校歯科医会 会誌

第78号
平成27年3月



紙の博物館

【グラビア】平成26年度 歯・口の健康に関する図画・ポスターコンクール	1
【巻頭言】「お力添えを」	5
平成26年度学校保健（学校歯科医）研修会 児童・生徒へのカスタムメイドマウスガード応用の利点とその必要性	6
第49回東京都学校歯科保健研究大会 特別講演 聴講報告 室伏広治氏「Your Only Limit is You」	20
研究発表 平成25・26年度生きる力をはぐくむ歯・口の健康づくり推進事業 「高等部就業技術科における歯と口の健康づくり推進事業 歯と口の健康を通じたQOLの向上を目指して ～SGD（Small Group Discussion）の取り組み～」	24
投 稿 「子どもの成長と口腔疾患の予防」—学校歯科保健を考える—	32
■ 平成26年度全日本学校歯科保健優良校表彰受賞校	37
■ 平成26年度東京都学校歯科保健功労者表彰者	38
■ 平成26年度30年勤続表彰者	39
■ 平成26年度受賞者	40
■ 平成26年度「歯の作文」優秀入賞者	41
■ 平成26年度「歯の作文」優秀作品	42
■ 平成26年度「歯・口の健康に関する図画・ポスターコンクール」入賞者	57
■ 平成25年度取支決算書	61
■ 平成26年度取支予算書	64
■ 平成26年度東京都学校歯科医会役員・各種委員会委員	67
■ 平成26年度地区参事・代議員・学術委員	68
■ 編集後記	69



渋沢栄一が東京府下王子村に近代的な製紙工場を建設した「洋紙発祥の地」でもある旧王子工場跡地（北区堀船一丁目）に、昭和25年（1950）「製紙記念館」として開館。のち昭和28年（1953）「製紙博物館」に、昭和40年（1965）「紙の博物館」と改称して現在に至っている。

ここは「和紙」「洋紙」両方の紙の専門博物館として世界的にも知られている。開館当時の場所が、新幹線と首都高・王子線の用地として買収されたため、平成10（1998）年、現在の地（王子一丁目）に移転している。

紙に関する資料の収集、保存、講演会、講習会等、また書籍の出版、図書室、その他、紙に関する教育普及活動など「紙の歴史・現在・未来」を考えるために大きな存在となっている。

表紙写真＝「和紙の紙すき道具一式」

左写真＝紙の教室「いろいろな紙」コーナーには実物が展示してあって分かりやすい

資料提供：紙の博物館／写真と文 関根 正行

平成26年度

歯・口の健康に関する 図画・ポスターコンクール

「歯・口の健康に関する図画・ポスターコンクール」は、次の世代を担う子どもたちの作品を対象として、口腔保健に関する知識と認識を高めることを目的として行っています。

今年度から東京都歯科医師会より事業移管され、本会として最初の「図画・ポスターコンクール」となりました。審査員長に国立大学法人東京学芸大学理事・副学長（美術科教育学教授）の増田金吾先生、副審査員長に千代田区小学校図画工作教育研究部長の伊藤栄司先生にお願いをしました。平成26年9月25日に行われた審査会では、応募総数13,565作品の中から、最も優れている作品として各部門より1作品計6作品を第1位、部門ごとに2位、3位の作品を選出しました。114作品は佳作として表彰しました。各部門1位の作品を日本学校歯科医会主催のコンクールに推薦しました。

第1位から3位までの入賞作品については、第49回東京都学校歯科保健研究大会にて表彰をいたしました。また、入賞作品は今年の1月4日から16日まで「新宿西口プロムナード・ギャラリー」にて展示をしました。

理事（表彰担当） 高橋 文夫

審査総評

歯科保健を意識したアイデア、ポスターとしての伝達力、絵画としての美しさの3つの視点を意識して評価を行いました。画面いっぱいに大きな口が描かれた子供らしいのびのびとした作品や健康な生活をテーマに8020運動を取り上げた作品など、どれも甲乙つけがたく作品を選ぶのに大変苦労しました。特に学年が上がるにつれ、本コンクールの趣旨である歯科保健に関する理解と認識の高まりが作品に反映されており、児童、生徒の歯科衛生に対する意識の高さを実感しました。

このコンクールにはたくさんの園児・児童・生徒の皆さんに参加していただき、これからも歯・口の健康づくりに興味をもって様々な取組にチャレンジし、そして生涯にわたって健康な生活を送ることができるように願っています。

副審査員長 伊藤 栄司

平成26年度「歯・口の健康に関する図画・ポスターコンクール」審査員

〔審査員長〕

増田 金吾 国立大学法人東京学芸大学理事・副学長
(美術科教育学 教授)

〔副審査員長〕

伊藤 栄司 東京都千代田区小学校図画工作教育研究部長

〔審査員〕

前田 哲 東京都教育庁地域教育支援部長

三ツ木 浩 東京都教育庁地域教育支援部歯科保健担当課長

尾本 光祥 東京都教育庁都立学校教育部学校健康推進課長

岩崎 治彦 東京都教育庁指導部義務教育特別支援教育指導課
主任指導主事

高橋 哲夫 公益社団法人東京都歯科医師会会長

〔一般社団法人東京都学校歯科医会〕

川本 強 会長

由井 孝 副会長（事業担当）

小嶋 憲 副会長（学術担当）

鈴木 博 専務理事

高野 直久 理事（渉外担当）

渡邊 実 理事（総務担当）

吉澤 雄孝 理事（事業部チーフ）

酒井 克典 理事（ブロック支援担当）

高橋 文夫 理事（表彰担当）

中村 卓志 理事（大会担当）

東川 輝子 理事（学術・事業担当）

(順不同・18名)

1位入賞作品

画評：国立大学法人東京学芸大学理事・副学長（美術科教育学 教授） 増田金吾

保育所・こども園・幼稚園の部



学校法人・聖コルベ学園
聖母の騎士幼稚園(年長6歳) 武富 結駕さん

むし歯予防を意識した様子がよく伝わってくる作品です。また、顔の表現などが子ども(年長さん)らしく、しかもしっかりと描き方で好感が持てます。口の赤・肌の色・背景の水色がうまく調和し、美しい作品となっています。

小学校低学年の部



港区立白金小学校(3年) 新井 梨央さん

見ている方が、思わずにっこりしてしまう温かな作品です。犬を含む家族みんながむし歯ゼロを目指し、そこには主役の歯も仲間入りし嬉しそうです。ニコニコしつつ、白い歯を強調して、ポスターの目的をしっかりと伝えています。

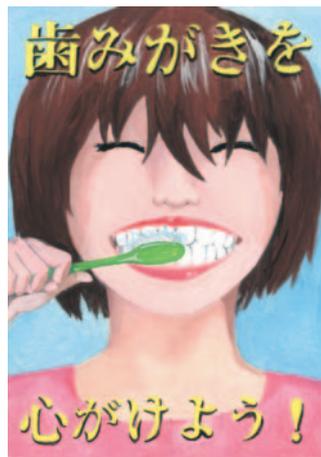
小学校高学年の部



港区立白金小学校(5年) 梅木 玲音さん

小学校高学年らしく、「めざせ! 8020!」と具体的な目標を示して歯磨きの重要性を訴えています。また、形や色といった造形面においても、歯科保健の大切さが表現されており、ポスターとしての伝達力が感じられます。

中学校の部



大田区立馬込中学校(3年)
藤中 果歩さん

歯科保健を意識したアイデアが、標語や造形表現に生かされた作品です。その内、文字の表現はしっかりと明朝体で明暗にも配慮したものとなっており、ポスターとしての伝達力も十分あります。また、絵画としての美しさも備えています。

高等学校の部



東京都立赤羽商業高等学校(2年) 山本絵里香さん

「きれいな歯で楽しく食べよう」という標語通り、画面全体に楽しい雰囲気がかもし出された作品です。「歯磨き」とは別の視点から歯科保健の大切さを訴えた点は、よいアイデアだと思いました。人物の表情が良いですね。

特別支援学級の部



多摩市立諏訪小学校
なかよし学級(小5)
鈴木 彩夏さん

「はみがきをして はをた いせつに!」という標語にぴったりの人物表現ですね。歯科保健のポスターとしての伝達力があります。それは、標語と共に、歯・歯ブラシ・コップがしっかりと描けているからだと思います。

2位入賞作品

保育所・こども園・幼稚園の部



中央区立堀留町保育園(5歳) 藤井 惺玄さん

小学校低学年の部



新宿区立天神小学校(2年) 井上 佳莉さん

小学校低学年の部



江東区立第七砂町小学校(3年) 岡本 亜弥さん

小学校高学年の部



荒川区立赤土小学校(5年) 加藤 愛望さん

小学校高学年の部



青梅市立吹上小学校(6年) 小峰 舞子さん

中学校の部



文京区立第八中学校(2年)
齊藤 華さん

高等学校の部



東京都立産業技術
高等専門学校(4年)
西尾 季高さん

特別支援学校の部



東京都立志村学園(高2)
佐々木菜摘さん

3位入賞作品

保育所・こども園・幼稚園の部



荒川区立汐入こども園(5歳)
広兼 智也さん

小学校低学年の部



大田区立小池小学校(3年)
長野 真衣さん

小学校低学年の部



板橋区立緑小学校(3年)
富澤 大さん

小学校低学年の部



小金井市立小金井第二小学校(2年)
小町 朋輝さん

小学校高学年の部



大田区立西六郷小学校(6年)
伊藤 遥陽さん

小学校高学年の部



江戸川区立第二葛西小学校(4年)
砂澤あゆみさん

小学校高学年の部



小金井市立緑小学校(6年)
高野 涼香さん

中学校の部



武蔵野市立第二中学校(3年)
山口 汐音さん

高等学校の部



トキワ松学園高等学校(2年)
昔宮 耀子さん

特別支援学校の部



東京都立小平特別支援学校(小5)
香川 滉太さん

「お力添えを」



一般社団法人 東京都学校歯科医会
会長 川本 強

常日頃より東京都学校歯科医会にご尽力賜りまして、心よりお礼申し上げます。一般社団法人となりまして2年経過致しました。戸惑いもございましたが、学術部門、事業部門、その他の部門共々満足出来る成果が挙げられたと自負致しております。

学術部門におきましては、調査研究をして参りました食育、特に味覚に関する冊子「味覚とおいしさの科学～和の味を子供たちに伝えるために～」を上梓いたしましたところ、大変好評で全国各地から送って欲しいとのご希望を頂きました。この冊子に関しまして、東京都学校歯科医会会員の皆様から「学校現場において歯科保健教育を行う際のPowerPointを作成してもらえないか」との声を伺いました。そこで、幼稚園・保育所(園)、小学校、中学校、特別支援学校(学級)との部門に分け、学校歯科保健講話用のCDを作成致しました。この会誌が皆様のお目につく頃にはお届けできると思われまふ。今年度初めて島しょ地区を学術担当理事が訪問致しました。学校歯科保健講話をさせて頂き、教育委員会の先生方をはじめ学校歯科保健に係る先生方とお話合いが出来まして、島しょ地区が当会に望んでおられること、当会がどのような手の差し伸べ方が必要かの判断資料を頂きました。今回の島しょ地区訪問は大変意義深いものであったと感じております。

事業部門でも多岐にわたる事業展開が出来ました。まず例年通り文京シビック大ホールにおきまして、東京都学校歯科保健研究大会を開催いたしました。多くの都学歯会員の先生方のご助力を頂きまして成功裏に行うことができました。お礼申し上げます。また一昨年より当会が引き継ぎました事業として「歯・口の健康に関する図画・ポスターコンクール」がございました。本年年初に新宿駅西口プロムナード・ギャラリーにおいて優秀作品を展示致しましたところ、好評な結果を頂きまして事業部はもとより執行部一同達成満足感に浸ることができました。ブロック別支援事業におきましては、現在多摩ブロックを3つに分けて計8ブロックでブロック地区学校歯科医連絡協議会を毎年行っております。各地区の事業発表をして頂いた後、当会の担当理事より他地区の事業紹介をさせて頂いておりますが、これは大変参考となったとの評価を頂いております。いままで他地区の活動情報が無い頃と比較致しますと大いに参考資料となったことと思っております。

来年11月16日～17日「第80回全国学校歯科保健研究大会」が東京都学校歯科医会主催で行われます。文京シビックホールの大ホール、小ホール、全ての会議室を使用しまして開催致します。この開催には東京都学校歯科医会会員の先生方のご尽力が不可欠であります。どうぞお力添えを賜りますようお願い申し上げます。

児童・生徒へのカスタムメイド マウスガード応用の利点とその必要性

東京歯科大学 スポーツ歯学研究室
.....
准教授 武田 友孝

今日は、児童・生徒へのカスタムメイドマウスガード応用の利点とその必要性という演題でお話しさせていただきます。スポーツ歯学全般、マウスガードに関する学問は、まだ始まったばかりです。今日は、できるだけ多くの知識を共有して頂きたいと思ひまして、たくさんスライドを持ってきてしまいました。広く浅くお話しさせていただきます。リラックスしてお付き合い下さい。また、レジュメのほうは枚数が多いということでしたので、少し割愛させていただいております。スライドのほうを見ていただけたらと思います。

マウスガードには、様々な種類がございます。お話しの中に、5種類のマウスガード（図1）を回させていただきますので、触れてみて下さい。この黒いものが市販のボイル&バイトタイプで、選手が自分でお湯に入れて軟化し、作るものです。他は歯科医が作るもので、透明なのが一枚法のもので、前歯部舌側のみ小豆色のものが、改良型1枚法で、1枚のみの材料で、咬合を確立できるタイプです。黄色いものが2枚法で作ったラミネートタイプです。東京歯科とシールが入っているグリーンのもので、今のところ一番衝撃吸収能が最も高い良いと思ひて、選手に提供しているハード&スペースタイプです。一組しか御座いませんが、お返ししますのでご覧ください。

ご存じのように、2020年に東京オリンピック・パラリンピックの開催が決まりました。スポーツ歯科界にも、今後様々なことが起こってくると思ひます。スポーツ庁が出来ますと、もっと沢山先

生方の活躍の場が増えてくると思ひます。

私は、ご紹介に有りました様に、JOCのサポートをさせて頂いております。しかし、元々はラグビーが大好きで、ラグビーに関する仕事もさせて頂いております。あまり知名度は高くないようですが、意外と日本のラグビーは近年頑張っております。1例といたしましては、去年強豪ウェールズの代表チームに勝ったという、ビックニュースがあります。また、2019年、オリンピックの1年前になりますが、アジアで初めて、ラグビーのワールドカップが日本で開催されます。ラグビーのワールドカップはオリンピック、サッカーのワールドカップに続いて大きなイベントと言われております。こちらの方のサポート等も、宜しくお願いいたします。



図1 様々なタイプのマウスガード

それでは、本題に入っていきたいと思います。近年、スポーツに関して、法的な問題など環境が、変わって来ていると思います。スポーツ基本法が2013年に出来ました。前の東京オリンピックの時のスポーツ振興法が改正されたものです。先生方もすでに良くご存じだと思われませんが、その中の14条にスポーツ事故の防止等という項目がございます、「国及び地方公共団体は、スポーツ事故その他スポーツによって生じる外傷、障害等の防止及びこれらの軽減に資するため、指導者等の研修、スポーツ施設の整備、スポーツにおける心身の健康の保持増進及び安全の確保に関する知識（スポーツ用具の適切な使用に係る知識を含む。）の普及その他の必要な措置を講ずるよう努めなければならない。」ということが謳われています。したがって、学校において、クラブ活動も含めてですが、マウスガードを普及していくということも大事だと思います。もう1つ、科学的研究の推進に医学・歯学を含めて、スポーツに資するような研究を推進しなさいということも謳われています。

また、スポーツ基本法の理念の実現のために、スポーツ基本計画というものが出されています。これは、24年に出された5年間に関するものです。要約すると、怪我をしないように学校等で努力して欲しいということです。その中に「マウスガードの着用の効果等の普及啓発を図ることも考えられる」となっております。学校等で事故があった場合、もしかすると法的な責任問題が生じることがあるかと思えます。アメリカ等では、訴訟に備えるため、だけではないでしょうが、お子さんに野球などを指導する場合、ヘルメット、マウスガード等を使ってもらった方が多いようです。

また、ご存じのように、日本体育協会と日本歯科医師会の共同事業で、公認スポーツデンティストという制度が作られ、1期生の養成講座は終わりました。来年度から本格的に活動が始まると思います。今まで以上に、歯科医が学校体育、地方大会、国体、オリンピックなどで、医事運営、現

場での歯科的対応など、活動の機会が増えてくると思われま

す。スポーツ歯科医というのは運動、参加する競技が好きでやらせて頂くことが多いと思います。私も良くサポートさせて頂いている種目の試合に、行かせて頂きます。そこでのコミュニケーションが、選手たちとの信頼関係を築く、手助けに成ると思います。先ほど三ツ木先生のお話にもありましたように、運動会というのは結構外傷が多いと思われま

す。そのような機会に、積極的に参加していただいて、何かあったときに歯科医として活動することが、これからはより重要になってくると思います。先生方は既に良くご存じだと思われま

すが、全外傷に対する歯科外傷というのは、それ程少なくありません。しかし、先生方のご努力の結果、ご覧のように年々発症は減っています。平成19年から23年のデータですと歯科外傷は、全体の4分の1ぐらいの様です。これをゼロに近づけるため、先ほどのような法律が出来たのではないかと思います。マウスガードの普及が効果を上げることを期待しま

表1 本日の主な内容

- スポーツ・歯科に関連する外傷
- マウスガードについて
- マウスガードの問題点
- マウスガードの歯科的・脳震盪予防効果
- 正しいカスタムメイドタイプマウスガード（材質、設計、かみ合わせなど）の必要性
- マウスガード製作時のヒント

目、レベル、口腔内状態等を考慮し、成るべく良いものを提供すべきと考えて頂ければ宜しいかと思ひます。

この症例は高校生のラグビーの試合時のものです。ここにタックルにいった選手がいます。頭が相手選手の顔面部に衝突しています。当然、胸から上にタックルするのは反則です。このケースの問題は後でも出てきますが、高校生では試合中、マウスガードの使用が義務化されているのに、何故かこの選手はマウスガードをしないで試合に出ていました。それで、1本歯が完全に脱臼してしまい、かつ脳震盪を起こし入院したということです。様々な事情があるとは思いますが、選手も指導者の方もルールを守っていただければと思っています。

次は、粘膜の問題です。舌の損傷は、口を開いて発語している時に、下顎に衝撃が加わり起こってしまうものが多いと思ひます。非常に危険だと思います。これはかなりレベルの高い選手なのですが、練習中だからといってマウスガードをしないでプレーして、唇を切ってしまったケースです。試合も練習も怪我をする確率は変わらないとの報告もあります。練習でもマウスガードは、使っていただきたいと思ひます。

これは野球のケースです。キャッチャーの面にボールが当たって、見てお分かりのように、前歯が折れて飛んでいます。2本折れてしまった様です。面をしていて何故こんな外傷が起こってしまうかを考えてみました。ボールの勢いで、下顎が強く上顎に当たってしまうことで、こういうことが起こるのではないかと思ひました。アメリカンフットボールでは、ヘルメット、フェースガードに加えマウスガードの使用が必要と考えられています。この3つがそろって、脳へのダメージ、口腔外傷などを防げると考え、今のシステムになったのだと思ひます。

これは高校生の女子のケースです。4、5歳の時に自転車で転んだという経験があり、その時下顎頭の成長点が破壊され、顎変形症になったものと思ひます。こういうことは小さいころのス

ポーツで起こりがちです。些細と思ひられるような衝撃でも重大な結果を招くことがあると思ひます。こういうことを防ぐことも非常に重要かと思ひます。検討すべき課題だと思ひます。

次は疫学的な調査による、外傷の原因についてのデータです。3人の先生方のデータをまとめたもので、日赤とか大学病院のような大きな病院のもので、多い順に交通事故、転倒転落、スポーツ外傷です。3番目にスポーツ外傷があります。男女比ですと、圧倒的に男性が多いと言ひられています。しかし、最近のアメリカのデータですと、女子もかなり激しいスポーツをやるようになっていいますので、例えばアイスホッケーであるとか、サッカーであるとか、ラグビーであるとか、そういうスポーツをやる方が増えているので、今は女性の比率が上がってきていると言ひられています。

年齢ですが、圧倒的に10代に多いです。次が、20代です。中学、高校などで、新しい学校に入ると、新しいスポーツを始めることが多いと思ひます。慣れないうちの外傷が多いので、どうしてもこの年代に外傷が多くなってきます。スポーツを始めたら、それに適した防具を使用し、適切な防御姿勢を意識するのが良いと思ひます。

部位別に見ますと、骨折は下顎に多く、歯の外傷は上顎前歯に多く発症します。これまでのデータは大学とか日赤とかの大きな病院のもので、このデータは、小松先生の高校生に対するアンケートの結果で、8%の男子が何らかの口腔外傷を経験し、女性では3.4%です。その原因のトップは、注目すべきことに、スポーツ・遊戯になっています。軽傷の外傷に関しては、先ほどの大きな外傷とは逆に、交通事故、転倒転落よりもスポーツ・遊戯で多いのです。しかも、エナメル質の軽度破折、亜脱臼なども、後に歯髄に問題を起こすことは少なくない(図2)ものと思ひます。この点も学校歯科医の先生方には頭の痛い問題ではないかと思ひます。

続きまして、種目別外傷の発生頻度です。一般に、ラグビー、格闘技などで多いと考えられているようですが、統計的に見ますと、サッカー、バ



図2 エナメル質の軽度破折亜脱臼など後の歯髄のトラブル

スケートボールなど様々なスポーツで、外傷が起こっています。

受傷原因についてです。野球ではやっぱり用具によるものが多い様です。ボールが直接あるいはイレギュラーして顔に当たることで、起こる外傷が多い様です。また、素振りの時などにバットが当たってしまうこともあるようです。ラグビー、サッカーでは、対人衝突です。相手の選手あるいは運悪く味方と当たってしまうことで起こる外傷が多い様です。このように、スポーツ外傷の原因は、種目や場面で大体決まっています。しかし、スポーツ時の外力は、交通事故や転倒のように大きくはありません。したがって、適切な防御をすれば、多くのスポーツ外傷は、予防、軽減可能と考えられます。車のシートベルトなどが効果を上げているように、適切な装置や防具、しっかりしたルール作りが出来れば、スポーツ外傷はかなり防げると考えられます。

ご存じのように、スポーツ選手というのは筋肉を鍛えます。パフォーマンスを上げるためもあるのですが、この筋肉によって骨や関節が守られます。しかし、歯というのは鍛えることが出来ません。また、歯の硬組織には自然治癒能力はありません。歯の外傷を防ぐためには、適切なマウスガードの普及、使用が不可欠かと思われます。

言うまでも御座いませんが、マウスガードは外傷の予防のために口に入れる軟らかいもので、様々な種類があります。市販品で、使用頻度が高いのはボイル・アンド・バイトタイプで、選手がスポーツ店に行って買って、お湯で軟化して口の中で調整するタイプです。少し前まで、10年ほどでしょうか、ラグビーでもこのタイプが9割ぐら

いを占めていた様な気がします。その後、ラグビー協会の後押しもあって、カスタムメイドタイプが、徐々に普及してきました。現在では逆に、ほとんどの選手がカスタムメイドタイプを使用していると思います。

マウスガード、スポーツ歯科のオリンピックでの歴史についてです。シドニーオリンピックでは選手村にある診療施設で初めて、カスタムメイドタイプのマウスガードが提供されました。このマウスガード(図3)は、私がこのオリンピックの前に、シドニーでマウスガードの勉強をさせて頂ったご縁で、リーダーの先生から頂いたものです。大体50個ぐらい選手に提供されたとお聞きしました。2002年のソルトレイクでの冬のオリンピックです。様々な種目の試合で、お医者さんがグラウンドに待機しているのは皆さんご存じだと思います。この大会で初めてアイスホッケーのリンクサイドに歯科医師、スポーツデンティストが登場しました。26試合、男子の試合があったのですが、その中で7例の歯科外傷がありました。それまでは外傷を負ってしまうと奥の医務室に戻って、治療ということで、少なくとも15分、20分かかっていました。アイスホッケーの1ピリオドは、正味20分ですので、外傷をすると、1ピリオドほど試合に出られなかった様です。しかし、この時にはオンサイトにいたので、7つの外傷のうち6つの外傷に関しては治療して、すぐにプレーに戻れたということです。“歯科医もやるじゃないか”ということがこの時に言われたそうです。



図3 シドニーオリンピックで提供されたマウスガード

復帰出来なかった1例は下顎の骨折だったそうです。

マウスガードの具備すべき条件です。衝撃を吸収・分散し安全性が高いこと、加工性が良いこと、装着に対して違和感が少ないことなど重要と考えられています。あと、耐久性、価格の問題があると思います。選手によっては、高価ですねと言われることがあります。こんな時は、“既製品の運動靴やスパイクより断然安いでしょう”、“1回飲みに行ったらいくら使う？”と問い、一生使う、大切な歯を守るマウスガードの価値を説明させてもらっています。

マウスガードの成形機には、吸引と加圧型のものがございます。加圧型の普及度は、現時点ではそれほど高くはないと思いますが、サーモフォーミング時の圧は、吸引型で1気圧、加圧型で6気圧程です。圧倒的に加圧タイプの機械で製作したほうが、適合性が良くなります。できれば加圧タイプをお使い下さい。しかし、若年齢、普及タイプとしてのマウスガードの製作には、後でお話し致しますが、様々な工夫をしていただければ、かなり精度の良いものが出来ますので、バキューム型でも宜しいかと思えます。

マウスガードの目的(表2)です。直接的な外力が最も加わる部分、上顎前歯部を守ることが一番重要かと思えます。口唇、舌などの、軟組織の損傷を防ぐことも必要です。スキーなどで、ジャンプする際、前の状況が分からず、予想以上に高く飛んでしまって、着地の際、自分の膝が下顎に当たり、下顎が破壊的に、上顎歯列に当

たって、多数歯や骨を損傷してしまう様なケースに対しても有効かと思えます。

また、スポーツ選手は強くかみしめてバッティングをしたり、相撲などでの当たりをしたりします。この時、強い噛みしめが起こります。その力が、歯に加わることを軽減する効果もあるかと思えます。下顎への下方または側方よりの衝撃に対しては、顎関節の保護効果も考えられます。もう1つ脳震盪の予防、軽減効果(頭部への直接的な打撲ではなく、身体などに作用した間接的な外力の結果生じるものに対して)があると考えられています。これも後でお話しさせていただきます。

マウスガードによって、自分の体を守ることはもちろん大事です。サッカー、バスケットボール、バレーボールなど頻繁にジャンプする種目では、着地する時に相手や味方の選手の頭、顔にぶつかってしまって、自分の歯が折れ、相手が裂傷を負ってしまうことが有ります。これにも効果があると思います。スポーツパフォーマンスに関しましては、いろいろ意見がある様です。

日本でマウスガードが義務化されている主なスポーツ(表3)です。丸が完全義務化、三角が半義務化の種目です。歯科医師国家試験の出題基準に、マウスガードが何年か前から入りまして、この義務化種目に関する問題が出たことがあります。先ほどJOCの話をさせていただきましたけれども、モーグルを始め、様々なスポーツで、マウスガードが使われるようになってきています。パフォーマンス向上効果を求めてとも考えられますが、やはりマウスガード使用による外傷予防効

表2 マウスガードの目的

<ul style="list-style-type: none"> • 直接外力に対する歯の保護 • 口唇、舌、頬に対する歯による損傷の防止 • 下顎に対する外力発生時、上顎への破壊的な接触の防止 • スポーツ時の強度の噛み締めより歯・歯周組織の保護 • 衝撃に対する顎関節の保護 • 脳震盪の予防(間接的な外力による頭部加速度の軽減) • 他の選手に対する歯による外傷の防止 • スポーツパフォーマンスの維持・向上

表3 各種競技におけるマウスガード装着義務

種目	義務化	備考
ボクシング	○	
アメリカンフットボール	○	
キックボクシング	○	
ラクロス	△	女子のみ
ラグビー	△	高校試合、中学生クラブ、関東医歯薬、西医体
インラインホッケー	△	20歳以下
空手	△	流派、試合による
アイスホッケー	△	年齢により

果を、多くの監督、コーチ、選手が認識をし始めている結果かと思えます。

マウスガードの効果、まず疫学的な調査の結果についてです。アメリカンフットボール、空手、バスケットと、いずれの種目でもマウスガードの使用により外傷が減少しています。1955年の大久保先生らのボクシングでの実験に注目してみます。今は倫理的な問題で、絶対できない貴重な実験の結果です。マウスガード未装着ですと、軟組織90%、硬組織84%に外傷が発症しています。これは大変なことです。装着すると硬・軟組織とも24%に減少しています。マウスガードの効果を示す貴重なデータです。

これはラグビーのデータです。先ほどお話ししましたように、現在は高校生の試合では、マウスガードが義務化されています。義務化以前の研究で、使用前の6カ月と使用後の6カ月を比較したものです。マウスガード装着により、トータルでかなり外傷が減少しています。上顎歯の破折はかなり減少しています。骨折もかなり減っています。下顎に関する外傷には効果が少ないようです。

実験的な効果についてです。これは当研究室の実験結果です。マウスガードを、歯を想定した円形のプラスチックに装着し、鉄球などで加衝し効果を見てみました。面白いことが分かりました。鉄球、鉄はスポーツに使うかという、なかなか使わないかも知れません。しかし、サッカーのゴールなどが鉄に類似します。この鉄球に対しては、非常にマウスガードは効果が高いです。野球のバットに対しても高いです。そのほかのスポーツで使うボール等に関しましては、それほど衝撃を吸収してくれない様です。ということは、通常使われている柔らかいマウスガード材を用いたマウスガードだけでは、こういうものが当たったときには衝撃が吸収しきれない、外傷が軽減できないのではないかと思います。ですから、後程お話し致しますけども、マウスガードの改良、具体的にはマウスガードの中に硬性材を入れる、スペースを設けるタイプなどの普及が必要だと考え、様々な観点より検討を続けています。

マウスガードの安全性と厚みの関係です。マウスガード材は柔らかい材料ですので、厚ければ厚いほど効果が高いという実験結果です。しかし、違和感や安静空隙の問題などで、あまり厚いものは口腔内に装着するのは無理で、通常は3mmぐらいの厚みが最も外傷の多い上顎唇面に、咬合面には2mm位が適当と考えて、マウスガードを製作するようにしています。しかし、この厚みでも、今まで見て頂きました様に、歯科的な外傷は防げないことがあります。マウスガードの改良が必要です。

次に、頭蓋模型の下顎下方より鉄球で衝撃を加え、下顎に対するマウスガードの効果を見たデータです。下顎の歪はマウスガードにより減少し、マウスガードは効果を示しています。

マウスガード装着時の噛みしめの効果について考えてみたいと思います。これはラグビーの選手のケースです。私は、この試合をスタンドから観戦していました。この選手は最後まで元気にプレーしていたように見えました。しかし、試合中に“バキッ”という音がしたと選手が感じたそうです。試合が終わってから、“先生何か顎が変だ”と言ってきました。ラミネートタイプのマウスガードを使っていた選手です。相手の頭が、ラックの中で横から下顎にぶつかったそうです。しかし、その時に運よく、しっかり噛んでいたそうです。ですからこの8番が埋没していたにも関わらず、そこを中心にひびが入っただけで済んだ様です。処置は、観血的な手術でシーネを入れて固定をしました。処置後、適度に食事ができたので、体重・筋肉の減少は最低限に抑えられ、早期に復帰出来ました。

防御姿勢の1つとして、マウスガード装着時の噛みしめが有効ではないかと考え、その効果について現在研究を進めています。先ほどの頭蓋模型を使って、しっかり噛んでいる状態を作るために筋の活動量を測る装置を用いて、一定圧で押し咬合状態を再現しています。下顎への側方よりの衝撃に対して、開口状態では最も大きな下顎の歪が生じています。口を閉じて、なおかつマウス

ガードをしていると、この歪は有意に減少しています。したがって、危険を察した場合、マウスガードを装着して、しっかり噛んで身構えるということが大事だと思っています。関連する話題が、脳震盪のところでも出てきます。

いろいろな話が出てきます。これも研究室のデータです。噛みしめ時の歯の歪に対するマウスガードの効果を見たものです。マウスガードをしていますと、強く噛んでも歯に対する歪が少ない。マウスガードは、外傷に対してだけでなく、歯の咬耗、摩耗、あとは歯周組織に対するストレスも減少出来る可能性があると考えています。

話は大きく変わります。マウスガードの脳震盪に対する効果についてです。おそらく多くの歯科医の先生方は、私も含めて、脳震盪に対する知識は豊富ではないと思います。しかし、先ほど見て頂きましたように、歯が破折するような大きな衝撃が加わりますと、脳へのダメージもかなり大きい場合があると思われれます。歯が折れたと言って来院された、選手への配慮の1つとして、スポーツにおける脳震盪についての知識も必要かと思われれます。専門医でも、大丈夫だと帰宅した後に、容体が悪化したということもありますので、知識として持ってもらうて頂いた方が良いかと思っ、て、お話しをさせて頂きます。

多くの方が、脳震盪というのは頭部への直接的な衝撃でのみ起こると思われれていると思います。しかし、実際には、間接的な外力によっても脳震盪は起こるとされています。頭部以外の体の部分に、大きな外力が加わった場合、首は揺れます。この時、回転性の加速度が頭部に加わり、脳と頭蓋骨の運動方向の違いが生じ、脳はダメージを受けると思われれています。赤ちゃんを、高い高いと揚げたりする時に首が揺れます。あれも、首の弱い時期では、危険で、脳震盪を起こす可能性があると思われれています。また、高齢の方が転んで尻餅をついた時などにも、起こると思われれています。簡単にいうと、脳震盪はバスや電車の中の人間が、急ブレーキなどで、勢いよく動くのと同じ

機序で、起こると思われれています。作用する外力が大きいと血管が切れたりするので、より重篤な疾患になります。

これは柔道の試合のビデオです。こちらの選手が、足技がきれいに決まって後頭部を打ってしまって、ふらついています。誰が見ても脳震盪だと気づくと思われれます。このケースは直接的に頭部を打撲しての結果だと思われれます。おへそを見て、受け身が上手くできていれば良かったと思われれます。

これはサッカーのケースです。キーパーです！もう1回スローで出ます。キーパーがジャンプしてパンチングした時に、相手と2度接触して飛ばされているのです。完全に脳震盪を起こしています。

これはラグビーです。ここを見ていてください。タックルによって、首がすごく揺れて、マウスガードは飛んでしまっています。高いレベルの選手ですので、かなり首の筋肉は鍛えています。しかし、このようなことが起こっています。こういう時に回転性の加速度が脳に加わって、脳がダメージを受けます。間接的な外力が頭部加わって、脳震盪が起こる、という典型的な例かと思われれます。

脳震盪の定義、所見などです。未だに、脳震盪イコール意識喪失と思われれている選手、コーチが多い様です。スポーツにおける脳震盪の定義は、安全性の観点から、最近変わってきています。意識喪失がない場合も多いと思われれています。ぼんやりする、気持ちが悪い、ふらつく、反応が遅い、怒りっぽい、なども脳震盪の兆しと思われれています。

しかし、このような症状では、私がラグビーをやっていた昔だったら、やかんの水を掛ければ大丈夫という程度だったのです。今、考えると恐ろしいですね。こういう症状は、脳震盪で済めば良いのですが、硬膜下血腫などのより重篤な外傷においても同じように見られる症状なので、十分な注意が必要です。

脳震盪を調べる方法です。基本的には、選手に

対する質問です。相手チームの名前、日付、競技場名、試合の経過などについて質問をすれば、大体分かります。答えられない場合には危ないなどと思って下さい。あとは、バランステストが有効です。体のバランスは、脳震盪で容易に影響されま

す。
脳震盪が起こった場合、ラグビーの場合、退場です。その後、医療機関を受診していただきます。検査の結果、脳震盪だったということでしたら幸いです。しかし、さっき申しましたように隠れた、もっと重傷な脳外傷がある可能性があります。しかし、病院で発見されれば直ちに治療が可能で、病院に行き、適切な診断をしてもらうことが選手の生命を守るために必要です。

また、ラグビーの場合、脳震盪を起こしますと、年齢にもよりますが、段階的に3週間ほどして、問題なければ復帰します。症状が消失してから、ドクターの見解でOKでしたら、復帰証明書というのを協会に出して、競技に復帰します。アメリカンフットボールでは最低2週間と、ルールで決まっています。

脳震盪で、もう1つ怖いのはセカンドインパクトシンドロームです。1回脳震盪を起し、短期間のうちに、同じような力が加わった場合でも脳の出血などを起こし、重篤な外傷となる可能性が高いとされています。ですから脳震盪の症状があった場合には、適切な期間休んだほうが良いのです。脳震盪自体は今のところ血管等の損傷はないとされていますが、何かしら危険なことが、脳内に起こっている可能性があるということで、2回目は危ないということです。

次に、マウスガードの脳震盪に対する効果についてです。下顎下方からの衝撃に対して、マウスガード自体が、脳へ行く衝撃を吸収すること。咀嚼筋活動の増強に伴う頸部筋筋活動量の増大、筋の活動開始時間の短縮、顎関節のスペースの確保などが要因ではないかと思われます。

これは有名な、Hickey先生のデータです。新鮮遺体を使って下顎に衝撃を加えて、マウスガード有無で比べています。マウスガード材で衝撃を

吸収しますので、マウスガードがあるほうが脳頭蓋へのダメージは少ないという結果です。次は、研究室の実験データです。頭蓋模型を用いて、実験を行った結果、同様な結果が得られています。

首の筋力の問題です。このように、首の筋力を計測する装置を作り、選手に首の前屈、後屈してもらいます。マウスガード使用時には、首の筋力が上がっています。咬筋の活動量が頸部筋活動へ影響したものと思われます。また、見ていただきたいのは、高校生とトップレベルの選手を比べた場合です。

首の力が弱ければそれだけ外傷を起こしやすいのですが、明らかに、高校生では首の筋力が弱いのです。この高校生は千葉県のレベルの高いチームの選手なのですが、かなりトップレベルの選手とは違うので、筋力の強化をしないと危険だと思われます。

先ほどもお話ししましたが、マウスガード使用時に、歯の歪は少なくなります。しかし、咬筋の活動量が上がります。これが頸部筋の活動にも影響すると考えられます。火事場のばか力ではないですが！ご存じのように硬いものを噛み砕くとき、それがあまりにも硬い場合、“これ以上噛んじゃいけない”という、歯根膜咬筋反射による抑止が働きます。しかし、歯根膜からの求心性情報が、マウスガード材の性質である弾性によって、減弱されるので、普通より強く噛めるのだと思います。

筋の活動開始時間についてです。マウスガードとスプリントを入れている状態で、光が点灯したら素早く首の力を入れてください、という実験です。口腔内装置無に比べて、装着時には咬筋も、首の筋肉も早く活動しました。スポーツにおける外傷を防ぐためには、少しでも早く身構えることが重要だと言われています。このような口腔内装置の影響も、効果に繋がるものと思います。

あと、顎関節のスペースの問題です。倫理的な問題で、マウスガードを入れて外力は加えられません。そこで、マウスガードを装着し、ぐっと下から力を入れて、顎関節のスペースを観察してみ

ました。被験者は私です。マウスガード装着時には、顎関節スペースが保てます。すなわち、下顎下方からの衝撃時、顎関節を介して脳頭蓋へ波及する外力が、マウスガードの装着により減少出来る可能性が考えられます。

次にこんな実験をしてみました。ラグビーの当たりの練習時に、頭部加速度と、咬筋、首の筋活動を計測しました。指示無では、あまり噛まないでぶつかりました。しっかり噛むように指示をすると、咬筋だけでなく首の筋肉も活動性が上り、頭部加速度が減少するという結果が得られました。適切な咬合関係を有するマウスガードを、しっかり噛みしめることが、脳震盪、頸部の外傷等についても何らかの効果を持つのではないかと考えられます。

これはサッカーでの実験です。ヘディング時に同じように頭部加速度、咬筋と頸部筋の活動を計測しました。ほぼ同様な結果です。噛みしめ指示で、咬筋の活動が上がり、首の筋の活動も上がり、ヘディング時の頭部加速度が減少しました。脳へのダメージが減る可能性と同時に、スポーツ時には目線が大事ですので、マウスガードを装着し、しっかり噛むことで頭の揺れが減少でき、目線のブレが少なくなり、少なからずパフォーマンスにも効果があるのではないかと考えられます。

人は運動する時にどこかの筋肉が活動していると、遠隔部の筋の働きが強化（促通）される（H反射の働き）と言われています。これは医科歯科の実験の結果です。しっかり咬筋を使って噛んでいると、遠隔部の足の筋力が上がるというものです。また、人の関節にはスムーズな運動ができるように、相反性抑制という反射があります。これは、関節を曲げるあるいは伸ばす筋が、関節の動きを阻害しないように、どちらかが働く場合反対の働きをする筋の活動が弱くなるものです。しかし、噛むことにより、関節での働きの異なる両筋の双方の活動が高められる（促通される）ため、関節が動きにくい状態になります。ですから、しっかり噛むことによって関節が動き辛くなると考えられています。ですから、重量挙げなどゆっ

くりと大きな力の結果を競う種目に関しては、関節の固定効果を高める、マウスガード、噛み締めは効果があるのではないかと、考えられています。それと同じように外傷予防の観点からも、頸部筋の活動上昇のために、マウスガードを装着し、しっかり噛むことは効果があるのではないかと、実験結果から推測されます。この状態（噛みしめ）が、外傷を軽減できるのではないかと考えています。生徒さんなどを指導する場合には、“マウスガードをして、危ないときにはちゃんと噛んで！”と言うことが、大事なかもしれません。

これもラグビーのビデオです。しかし少し違います。相手がタックルに来るのを察して、マウスガードをして、しっかり噛んで構えています。ご覧のように、首の揺れがほとんど無いです。ボールのコントロールもできています。先ほど見ていただきました、マウスガードが飛んでしまった状況とは全く違います。ラグビーが好きな方は分かると思いますが、これはオーストラリアの代表選手です。このような姿勢が取れば、かなり外傷は減るのではないかと考えられます。

マウスガードに様々な種類があることはすでに述べました。これはイギリスの先生のデータですが、マウスガードをしていても、全身の外傷の内26%ほどが、口腔に関する外傷で、最も多いものであったと報告しています。現行のマウスガードには、何か問題があるのではないかと、ということです。

カスタムメイドタイプでないマウスガードについてです。これは自分で作ったマウスガードをしていて歯が2本飛んでしまったケースです。これも自分で作ったものを使っていて、前歯が折れてしまったケースです。カスタムメイドと自分で作ったものでは、適合性、安全性などが全然違います。また、自分で作るタイプでは咬合に問題があり、顎関節への負担も生じると考えられます。

インターネットでマウスガードを引くと、多くの歯科医院が出てきます。喜ばしいことです。しかし、それ以上に先に多数出てくるのは、ヒット

回数が多いためだと思うのですが、業者さんの“マウスガードを作ります”というサイトです。図に示します様に、トレーと印象材、石膏を送って、自分で模型を作って、送り返していただければ、マウスガードを作りますというものです。上手くできるとは思えません。もっとひどいのは、近くの歯医者さんに行って模型を作ってもらって、それを送っていただければ、製作しますというものです。形、見た目は非常に良く出来ています。しかし、咬合調整が全くできないので、トラブルを生じます。多くの場合、市販タイプの使用は進められません。

このように、マウスガードの効果は高いのですが、検討しなくてはならない余地が沢山あります。市販タイプは脇に置くとしても、主に、厚みと咬合の問題が重要です。あとは先ほどお話しましたように、マウスガードをしていても外傷が起こってしまうことがありますので、より外傷予防効果の高い良いマウスガード（使用材料、デザインなどの観点から）が必要であることだと思います。研究室で研究を続けているハード&スペースマウスガード（図4）と比べて、今、ご覧いただいている、マウスガードの一つですが、効果が高いものです。後で詳しくお話いたします。

厚みの確保に関しましては、一番外傷の多い上顎前歯部と咬合を確立するために咬合面に、十分な厚みが必要と考えられます。厚みは、マウスガードを作る時に材料を軟化して圧接するので、減ってきます、そしてその減少は模型上の場所に



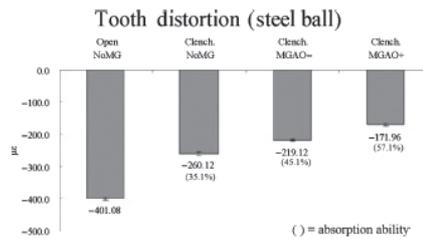
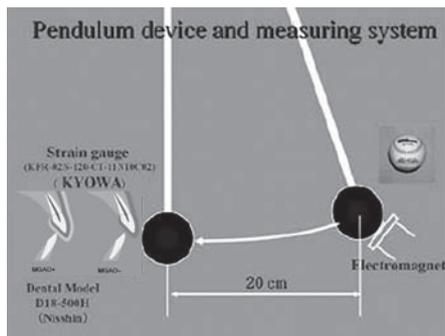
図4 ハード&スペース マウスガード

より異なります。咬合面に相当する部分では、厚みの減少は少ないです。しかし、最も外傷が多く厚みの欲しい上顎前歯部において、成形後のマウスガード材が薄くなってしまいます。一枚法のマウスガードでは外傷予防効果が十分に得られないことが多く、ラミネート等が必要と考えられます。

厚い材料、例えば6ミリの材料を使って作ればいいのではないかというふうに言われることもあるのですが、そうすると咬合面が厚い。あとは舌側が厚いということで、選手の違和感を招き易くなります。多くの先生は一生懸命調節をなさっているようですが、これを削るとなると大変です。後でお話いたします、改良型一枚法、ラミネートタイプのほうが簡単だと思います。

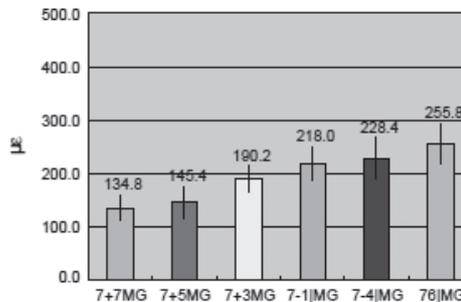
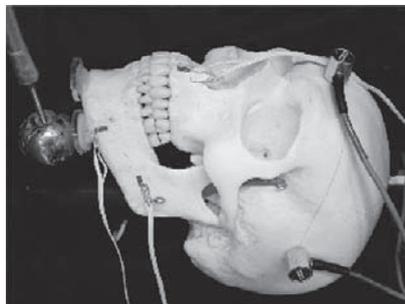
咬合関係の良否の影響についてです。これは実際に選手が使用していた市販タイプのマウスガードです。前歯が全く咬合していないひどいものです。このようなマウスガードの前歯部に、衝撃が加わったらと思うと、ぞっとします。そこで、前歯部の咬合の良否が安全性に及ぼす問題を検討してみました（図5）。前歯部唇面への衝撃に対して、いずれのマウスガードでも効果はありました。しかし、前歯部でしっかり咬合出来るマウスガードは、衝撃を最も減少させました。このマウスガードを、しっかり噛んでいけば、唇面のマウスガード材、上顎の歯、舌側にあるマウスガード材、下顎の歯がしっかり一体化します。ですから、上顎前歯に衝撃が加わっても上顎の歯は動く余地がないので、外傷の予防・軽減が期待できるものと考えられます。

次は、かみ合わせが悪い場合に、下顎下面に衝撃が加わった場合について検討した結果（図6）です。歯列全体で咬合できるマウスガードで、下顎に起こる歪の総量が最も小さいです。それに対して、咬合支持域を徐々に減らしていったマウスガードでは、それに伴い下顎の歪が大きくなりました。先ほど見て頂きましたような、市販のものを自分で作るとか、業者に頼んで作ってもらうとか、咬合調整されていないマウスガードを使用す



T. Takeda, K. Ishigami, et al. "Are all mouthguards the same and safe to use? Part 2. The influence of anterior occlusion against a direct impact on maxillary incisors." (2008) 24, 360 - 365

図5 前歯部咬合の安全性への影響



T. Takeda, K. Ishigami, et al. "Are all mouthguards the same and safe to use? The influence of occlusal supporting mouthguards in decreasing bone distortion and fractures." (2004) 20, 150 - 156

図6 咬合支持域の相違が下顎の安全性に及ぼす影響

ると、返ってトラブルが起こり易いのではないかと思います。

首の筋力に関しても、咬合支持域の影響を検討してみました。噛み合わせ部分が少ないと、首の筋力が落ちています。先ほどの脳震盪の予防効果等も、しっかりと噛めないマウスガードですと効果が半減、または無くなってしまうのではないかと考えられます。

次に、マウスガードの咬合関係が平衡機能に及ぼす影響についてです。スポーツ、身体活動においては動的な動きと、静的な構えとしての姿勢の両方が良好であることが大切です。ご存じのように身体の平衡機能は、視覚、前庭覚、深部や浅部の様々な部分の関節、皮膚などより求心性情報が統合されて維持されるものです。顎関節と内耳は非常に近接しているため、下顎の位置の不正や下

顎に不均一な外力が加われば、平衡感覚が乱れることがあるものと考えられます。

また、下顎は人体の中で唯一のぶら下がり関節です。これを支えている咬筋と側頭筋は、重要な抗重力筋として働くと言われています。この表の中のプラスが多いほど抗重力筋の働きが大きいのですが、これらの筋が適切に働かないと姿勢は維持できません。脊柱起立筋とか、一番働くと思われるものが3+だとしたら咬筋は2+なのです。下顎の位置と平衡機能との関係を閉眼時の足踏み検査で、検討してみました。ビデオを見てください。下顎をこの様にスプリント様の装置で偏位させます。左の動画が安静位です。右が偏心位のもので、安静位では真っすぐ進み、正常の範囲内に残っています。一方、偏心位では、この様に段々、段々、位置がずれてきます。移動方向、体

の向きも45度以上ずれ、距離も正常の範囲から出てしまいました。咬合がずれただけで、これだけ平衡機能に問題が起きてきました。スポーツにおいてもそうですが、普段の歩行などにも、結構影響があるものと思っています。

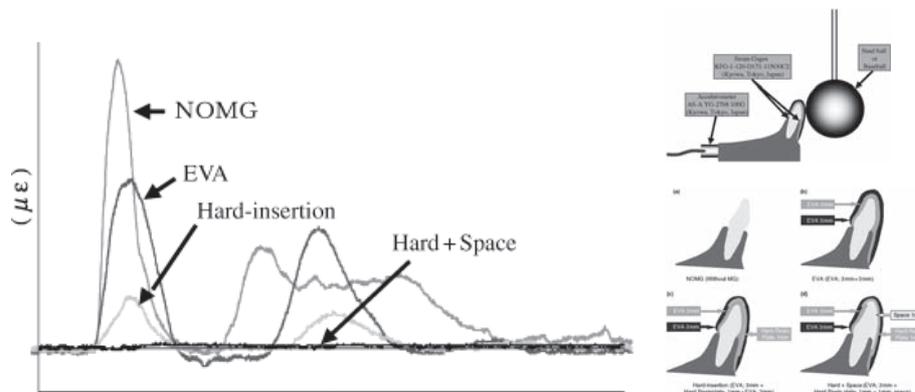
咬合不良の顎関節への影響です。咬合の悪いマウスガードを入れて、長時間落ちないように噛んでいれば、咀嚼筋、顎関節へのダメージが起きてくると考えられます。種目にもよりますが、60分、90分と長時間、試合をしますので、咬合不正の状態、外れやすいマウスガードを噛み続けることはトラブルの原因になると思われます。この問題をアンケート調査と口腔内診査で検討してみました。ラクロスの女子の選手に対する調査です。アンケートでは顎関節症状を訴えたのは30人のうち3人だけでしたが、口腔内診査では、20人に何らかの顎関節症状がありました。

咬合偏位のストレスに及ぼす影響を前頭前野の活動などから検討した実験の結果です。長時間の計算をするとストレスが加わると言われています。計算、下顎偏位の持続を、被験者はストレスとして感じる事が、視覚的評価スケール：(Visual Analog Scale)の結果からわかりました。また、計算と同様、下顎偏位の状態を続けると、情動反応に強く関与する扁桃体などとの関連の深い前頭前野の活動性が上がり、ストレスとしてこれらの刺激を認知しているものと思われます。

この様に、ほかの補綴物などと同様、たとえスポーツにしか使わないマウスガードでも、正しい咬合の確立が必要だ、というお話をさせて頂きました。

次に歯の破折の予防を目指した、マウスガードのデザインの改良についてのお話です。ハード&スペースマウスガードの開発についてです。その前に、どのような歯が外傷を受けやすいかについてお話します。これは抜去歯の歯頸部に楔を入れて、加衝したビデオです。簡単に楔部分から歯冠が破折して、飛んでしまいました。また、スライド右のように弾性率の低い補綴物などが存在する選手に関しては、安全性の高いマウスガードが必要と思われます。

ハード&スペースマウスガードの効果について検討した実験について(図7)です。3種のマウスガードについて実験をしてみました。通常のEVAを2枚ラミネートしたマウスガード、このEVAの間に硬いアクリル材を入れたものです。もう1つは、ハード&スペースマウスガードで、2番目のアクリル材の内側のEVAを削って、マウスガードと歯面が接触しないようにスペースを設けたマウスガードです。マウスガード未装着の状態に加衝した歯の歪に対し、EVA材料2枚を重ね合わせたもので半分、これにアクリル材を入れると4分の1に歪が減少します。さらに、ハード&スペースマウスガードでは効果が高く、衝撃



T. Takeda, K. Ishigami, et al. "Does hard insertion and space improve shock absorption ability of mouthguard?" Dent Traumatol. (2006) 22, 77-82.

図7 ハード&スペースマウスガードの有効性

吸収率として見ると、ほぼ100%です。このタイプは、直接的な外力に対し、しっかり歯を守ってくれます。

なぜハード&スペースマウスガードを必要かと考えたかといいますと、研究室でサポートさせていただいているラグビーのトップレベルチームで、立て続けに4人、上顎前歯に外傷が発症したのです。ラミネートタイプのマウスガードを入れていたので、とてもショックでした。それで文献を調べたところ、硬い材質の挿入が良いということが分かりました。また、さらに効果を高めようと、マウスガードと歯の間に1mmほどのスペースを設けてみました。すると断然衝撃吸収効果が高くなりました。このマウスガードに替えてから、定期的にコントロールさせて頂いている選手が100人ほどおりますが、上顎前歯の破折はなくなりました。

どの程度の範囲にスペースが必要かということなのですが、通常はリップサポートもございまして、大体歯冠の切縁よりの半分ぐらいにスペースを作って、マウスガードを作るのが良いと、今は考えています。出来上がりは、このようになります(図4)。厚みなども、全く普通のラミネートマウスガードと変わりありません。

症例を見てください。外傷の起こった際のビデオです。パスが回ってきまして、先ほどの高校生と同じですね、頭が顔面部に当たっています。当然、彼はマウスガードをしていました。しかし、こんな凄いマウスガードでした。受傷時、大学の3年生で、高校生の時に作ったマウスガードを使っていた様です。この穴が開いているのは、先ほどの衝撃の時のものでは無いと思います。これで良いと思って使っていたわけです。その結果、上顎前歯2本が破折し、抜髄しなければならなかったということです。

これは、トップリーグに所属する選手のケースです。ラグビーが好きなお分りかと思うのですが、非常に有名な選手です。同じように、相手の頭が当たっているのですが、この選手は先ほどのEVAのなかにアクリル材を挿入したマウス

ガードを使用していましたので、ちょっと歯に動揺があるかなという程度で済みました。震盪よりもちょっとひどかったなという感じです。一応、暫間固定をさせていただいて、新しいマウスガードを作って使用していただきました。3カ月ぐらい前に、たまたまお会いして、お話ししたのですが「全然問題ない、もう5年ぐらいになりますが、大丈夫です」と言っていました。適切なカスタムメイドマウスガードは、効果が高い様です。かつ、さまざまな工夫を施すと、より効果が上がると思います。

次に、マウスガードを作る場合のちょっとしたヒントについてです。1枚法のマウスガードを作る場合、開口などの部分に、余った材料を適当な大きさに切っていただいて、咬合が確立できないと思われる部分に、あらかじめ軟化圧接しておいて、その上から1枚を通常通り成形していただきます。すると、簡単にフルバランスの咬合が確実に確立出来ます(改良型1枚法:図1の右中段)。バキュームタイプの成形機でも、表面を一層削合し、接着剤を塗って頂ければ、かなりの接着が得られます。高校生ぐらいまでの普及タイプには、このタイプが良い様です。改良型一枚法として報告させて頂いております。これらのマウスガードの製作方法は、新マウスガードのつくり方:医歯薬出版(図8)に記載させて頂きました。



図8

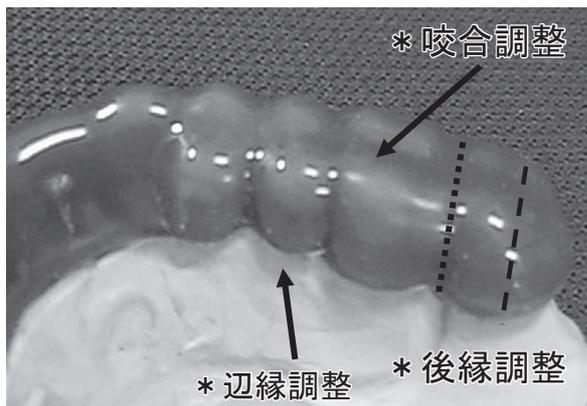


図9 マウスガードの違和感の軽減法

マウスガードに対して、違和感がある選手は絶対いると思います。違和感の軽減法（図9）として、1番大事なのは、咬合調整です。ご存じのように歯ブラシを奥に入れると、嘔吐感があります。これと同様に、臼歯の奥しか咬合していないと非常に不快です。咬合調整をしっかりして、軽くかんだ状態で全体が当たるように、調整していただければかなり違うと思います。口蓋辺縁の設定も重要です。口蓋を伸ばしたほうが良いという意見もある様ですが、歯頸線でカットすると違和感を軽減できます。複雑に歯頸線に合わせなくても、直線で良いと思います。また、最後臼歯の後縁を取ってしまうと随分良くなります。それでも気持ち悪いという場合には、半分カットします。それでもだめなら6番までの被覆とします。外傷予防の観点からも、首の筋力などの観点からも、これ以上は譲れないと思います。また、最後臼歯をカットする場合には、歯冠破折の危険性を考え、第1大臼歯部の咬合面に2mmほどの厚みが必要かと思えます。被覆されていない、第2大臼歯のチップングを起こさないように。

マウスガードを入れる場合に、軟らかい材料ですと痛くないと思いがちです。しかし、模型の気泡などへ入り込んだマウスガード材の凸部が、ちょっとでも当たると痛いのです。アンダーカットなどが深い場合など、必要な時にはフィットチェックを、して頂ければ良いかと思えます。

矯正治療中の場合です。ブラケットなどを印象時にワックスで埋めるか、模型上でブロックアウ

トして頂ければ良いと思います。また、発育期のお子さんの中には、模型上で、これから生えてくる歯の部分、細かな歯間の部分を埋めておく、歯列が拡大すると思われる部分を考慮するなどして頂ければ良いと思います。これらをしないと、正中離開が残ったりしますので、注意してマウスガードを作ってください。

マウスガードを使う場合の注意事項です。試合だけでなく練習でも使ってもらい、熱により変形するので、ポケットが付いているパンツの中に入れてそのまま洗濯、乾燥器に入れてしまわない、また、大人の方ですと夏、車の中とかバイクの荷物を入れるところに長い時間放置しないことも説明してください。スポーツドリンクを試合中、練習中に飲むと思いますが、糖分が多いですから飲んだ場合には、しっかりとマウスガードと口腔内を綺麗にする、などが主な注意点です。さらに、先ほどお話いたしました様に、市販タイプのマウスガードを使っていた選手というのは、落ちないようにしていたので、かむ癖がついています。ガムのように、不必要に、噛まない様にしてもらうことも大切だと思います。当然防御としての“しっかり噛む”ということは大事です。むやみに噛むというのは必要ないですし、筋肉が疲労するだけです。マウスガードが早く駄目になるので、止めて欲しいことです。

マウスガードの使用可能期間に関して、群馬大学理工学部と共同研究を進めています。見た目は全く問題ないのですが、使っているうちにマウスガードが硬くなってきます。温度が加わることで、圧が加わることによって硬くなってきます。何年も同じマウスガードを使用するのは、無理ではないかと、今のところ思っています。詳しい結果は、研究が済み次第発表したいと思いません。

本日は、スポーツ歯学、マウスガードについて、多くのスライドを見て頂きました。今後の先生方の臨床にお役に立てれば幸いです。ご清聴有難う御座いました。

室伏広治氏 「Your Only Limit is You」

一般社団法人 東京都学校歯科医会
専務理事 鈴木 博

室伏広治氏は、2004年のアテネオリンピック男子ハンマー投のゴールドメダリストとして世界中に知られているが、現在も前人未到の日本選手権20連覇を更新中の現役アスリートでもある。本研究大会の特別講演を企画するにあたり「これだけ長くトップアスリートとして活躍される間にはいくつもの壁が立ちはだかり、それを超えてこられたお話は未来を担う児童・生徒だけではなく、学校歯科保健に関わる多くの方々力になるに違いない」と信じて理事会に諮り、全会一致で特別講演をお願いすることになった。

講演に快諾いただいたのはまだ暑い9月のことであったが、忙しく世界中を飛び回っていらっしやるため、お会いして打ち合わせが出来たのは1月になってからだった。

都庁内にある会議室で川本会長と、講演の交渉をして頂いた森岡先生とで待っていると、ドアが開き「お待たせしました。まだ雑賀総務局長は会議中なので少し遅れます。」と背の高い青年が一

人で現れた。もちろんそれが室伏氏ご本人とわかったのだが、その圧倒的な存在感にしばし言葉を返せなかった。気さくな性格で打ち合わせも順調に進む中、私たちの抱えているイメージの他に、5年後の東京オリンピック・パラリンピックに参加するアスリートの皆さんが、最高の状態で競技できるよう準備に奔走している東京オリンピック・パラリンピック競技大会組織委員会のスポーツディレクターとしての顔もあることがわかり、講演がますます楽しみとなったのだ。

平成27年2月12日、室伏氏の特別講演は第49回東京都学校歯科保健研究大会の最後のプログラムであった。司会者からのプロフィール紹介の後、黒いジャケット姿の室伏氏が現れると、会場は一瞬見定めるように静まり、続いて大きな拍手で演者を迎えた。室伏氏は、小さな教室で生徒たちを前にしたような穏やかな雰囲気ですし始めた。以下1時間に亘る素晴らしい講演の内容を紹介する。



向かって右から雑賀総務局長、森岡先生、室伏氏
その隣の川本会長の身長は180cm 近いのだが

1. 良き師につくことが大切（正しい運動学習）

最初に教わる人の影響が、後に大きく影響を及ぼす

お父上は、ハンマー投のオリンピックで、4年毎に開かれるアジア大会でも5連覇された室伏重信氏であることは周知のとおりである。広治氏は元々体格が良く、運動能力にも恵まれていた。実はハンマー投は中学3年生の時から誰に勧められたわけでもなく自主的に始めたそうだが、本格的に始めたのは千葉県の名門成田高校に進んでからだった。重信氏は悪い癖をつけないように少しだけアドバイスするだけだったが、そのアドバイスにまつわるエピソードは興味深い。「良い動きを身につけるために、一流選手のビデオを見なさい。あまり上手くない選手の投げ方は見なくて良い。」こう言われたため、当時の大会で同級生のハンマー投の応援をする中、自分だけ競技を見ないように背を向けたまま応援していたという。室伏氏の素直な性格とお父上に対する尊敬の気持ちが伺える。

タイムリーにも最近の日本歯科医師会広報誌が重信氏のエッセーを掲載しており、かつてご自分がスランプを脱するために8ミリカメラで撮影した自身のフォームを細かく見直し、その後、生涯ベストの記録を出されたと書かれていた。良い動きを身につける事は本当に大切に、結果として室伏氏は大学までスランプも無く順調に才能を伸ばして行くことができた。

2. 不易流行

長く競技できる秘訣

いつまでも変らない本質的なものと、変化するのは根本においては同じという芭蕉の俳句の理念を説いている言葉だ。少し難しい話しだが時代に合わせ変化して行く事こそ、不易の本質であると言う。ここではハンマー投の技術的な改良について不断の努力をした苦労話をされるのかと思いきや、むしろ無理をして競技やトレーニングを続けたことで体が悲鳴をあげ、思い切ってとった休養の期間がとてもその後の役に立ったという話し



だった。80メートルスローワーになってから、競技だけでなく大変な過密スケジュールをこなす事になってしまった。その中で危機管理の専門家のアドバイスにより、日本選手権を除く全ての競技会への出場を取りやめ1年間の休養に入ることを決めた。これは現役のアスリートとしては相当思い切った英断だ。だが、その期間を利用してそれまでのトレーニングを見直し、ハンマー投の動きに関する研究に没頭したり、新しいトレーニングを身体が求めるままに試したりしたことで、長く現役を続けるうえでの加齢に見合ったトレーニングの必要性や積極的な休息の効用等の理論ベースを身につけることができたという。

成功体験に甘んじず、改革し続けることが本質を守ることになる。

3. 一投一念

物を生きものとして捉えてきた日本人

技術も大切だがそれ以上に心が大切という話しは、昔から武道でも言われているが、室伏氏が体験を通じて言葉で発すると、これは改めて真実だと実感できるのである。

ここからは氏の言葉を交えて報告したい。1999年、まだ氏が80メートルを投げる前のこと。ある人に、ハンマーはどういうふうに入れているのかと聞かれた。表面をざっと拭くだけだと言ったら、何かで磨いたり、工夫をしたりすると変わ

るんじゃないかと言われた。そんなものかと思って、言ったとおりにブラシ、たわしを買って、いろんなものをテストし、どれが一番きれいになるかやってみた。

毎日それをやり続けて、そしてグラウンドもしっかりきれいに整備した。すると7.26キロ、ボウリングの16ポンドと同じ重さのハンマーを持つ感触が変わってきた。自分との一体感が生まれた。これは技を磨く以前に、もっと大事なことだと思って続けた。その次の年からオリンピックに出た。また80メートルという壁を破った。

こういった一連の考えはすごく日本的だが、実は私はこの効果を証明できている。脳科学のほうから言えば、ちゃんと話がつくものだと思う*。

* 室伏氏は、アスリートの活動と平行して大学院で研究活動にも力を注いできている。アスリートのパフォーマンス向上に関する研究により、厳しい規定を設けている中京大学の博士課程を納めたスポーツバイオメカニクスの体育学博士であり、現在は東京医科歯科大学の教授でもある。

人間の脳にはロジカルにものを考える場所と、感覚的にとらえる場所の2つがある。ロジカルにものを考えるのは、人間が一番発達している大脳皮質だ。そして大脳の辺縁系、リムビック・システムというが、これが本能で感覚としてとらえるところなのである。

ハンマーを磨くということも、物理的にきれいにするということより、気が済むまで磨くことで恐らくリムビック・システムに働きかけて「磨かれた」という感覚となる。この感覚がすごく重要なのだ。世の中ロジカルにものを考えることが多いが、われわれ動物が元から持っている原始的な感覚もすごく重要で、スポーツでもロジカルにものを考えるだけでは、いまいち伸びないと思っている。

4. 目的、目標を定めて最短の軌道を描け (クラヴィッツ)

目的、目標を定めて最短の軌道を描けというのはナポレオンを破った将軍、軍事学者のカール・

フォン・クラウゼヴィッツの言葉だ。私の、特に35歳を超えてからの自分の信条としている言葉なのだが、勝つためには最短の軌道を描いて、無駄があってはいけないということだ。英語で言うと目的、目標は goal と cause だが、これをしっかり定める必要がある。

例えば、足を鍛えたいのに無理に肩に重いものを載せてスクワットすると、強くなる可能性もあるが、大けがをする可能性もある。

80メートルをコンスタントに投げることを目標にすれば、足はどのぐらい鍛えてどのぐらいの数値がなければいけないかということを考える必要がある。同じスクワットでも、200キロのものを持って3秒しゃがむよりは、半分の重さにして10秒かけたほうが絶対筋繊維は太くなる。

というふうに、何を目的と目標にしているかということをはっきりさせて、何を選んで自分を強化するかということをよく考えなければいけない。

もう1つ、目的と目標は全く違う。目的は目標よりも大きいものだ。

金メダルはどっちかって？ 皆さんはどちらだと思うだろうか。これは目標なのだ。目的ではない。目的というのはもっと大きいものだ。2011年3月11日の大震災の後に6月に子どもたちと会ったときに、この子たちを元気づけるにはどうしたらいいかという会話の中で、これは金メダルを取ることだというふうに思い「君たち、僕がメダル取ってくるから、君たちも頑張れ」という約束をした。

この時の目的は彼らを元気づけることなのだ。そして目標は金メダルを取ること。それが彼らに対して元気を与える。それが一致したので金メダルが取れた。目的が金メダルを取るとなると、何のために取るのっていうことになりモチベーションとしては非常に弱い。毎日練習して体がきついときに、このために頑張るんだという目的がなければやっていけないのだ。だから、できれば何かしっかりした、自分を後押ししてくれるような目的というのを定める必要があるのだ。

5. 身体感覚を意識した動作の重要性

(スライドを示しながら) これはファンクショナルMRIで脳の画像を撮っているところだ。この中でゴムを引っ張るのだが、それには2つパターンがある。1個は何も考えずにこうやって繰り返してやる。もう1個は、動きを常に意識して、ひじ、手首、肩、ひじ、手首、肩と、自分の意識を常に持ちながらやる。すると脳にある上頭頂小葉という、目をつぶって自分の手がこの辺にあるとか、自分の体を思い描いたりできる場所が非常に強くなる。トップ選手はそこがすごく発達していて、イメージができると動きがそのままできたりする。運動神経がよくなりたかったらここを鍛えればよいのだ。

意識しながら運動する、ハンマーを投げる、トレーニングをする、そうすることによって、けがも防げるし、上達もする可能性がある。また、バーベルにハンマーをぶら下げて揺らしたり、左右対称のものだけではなくて、岩を持ったり、オノで切ったり、常に感覚を使わなければいけないものを取り入れる。毎回自分がチャレンジするようなトレーニングをよく取り入れる。柔らかい、硬い、いろいろな体のセンサーをフルに使うことを意識している。

工夫をしながら、自分を今に至るまでずっと高めてやっていると飽きてこない。飽きさせないようにするというのも大事だ。

6. 本当の意味で父を超えるのはいつ?

最後に、私の父の記録が75メートル96で、私の記録が84メートル86で、もう10メートル近く破った。記録は超えてるのだが本当の意味で超えるのはいつか。父は私に最高の場をつくってくれた。それが私にはまだできてない。

2020年のオリンピック・パラリンピックの開催が東京に決まって、今まさに組織委員会の同僚と一緒に、それぞれのアスリートが自己ベストを出せるような環境をつくるよう活動している。次世代に最高の場を提供することができれば、そのときこそ、父を超えることができたというふうに胸を張って言えると思っている。

自分を超越する人をつくっていくということが、一番の自分の生きがい、成し遂げた感、一番のモチベーション、そして、人生の満足を得られることだと思う。皆さんもそれぞれのポジションがあると思うが、ぜひ自分を超越する人材をつくっていただきたい。そうすると、恐らく日本というのはものすごく変わってくると思う。

私も今はハンマー投だけじゃなく、すべてのスポーツにかかわることができるので、そういったことを実現できるオリンピックにしたいというふうに思っている。ご清聴ありがとうございました。

講演後に

講演を聞いてすでに5年後に迫っている東京オリンピック・パラリンピックがますます楽しみになってきた。現役、それもハンマー投の第一人者を維持しながら、組織委員として世界中を駆け回っている室伏氏には、常人とは桁の違う身体スベックと体調をコントロールする技術がある事はわかったが、それでも健康を害さないかと心配になる。お話を聞けば聞く程、今のポジションには着くべくして着いていると確信した。どうぞご自身の研究された理論を実践して、1日でも長く壁を超える勇気と感動を私たちに与え続けて頂きたいと切に願う。

すばらしい講演をありがとうございました。

— 実践報告 — 平成25・26年度 生きる力をはぐくむ歯・口の健康づくり推進事業

高等部就業技術科における歯と口の健康づくり推進事業

歯と口の健康を通じた QOL の向上を目指して ～SGD (Small Group Discussion) の取り組み～

東京都立志村学園

校 長 堀 内 省 剛

主任養護教諭 赤 池 杏 奈

学校歯科医 向 井 美 恵

I 事業計画概要

1 本校の特色

東京都立志村学園は、平成25年度に開校した特別支援学校である。知的障害教育部門高等部就業技術科（以下「就業技術科」）と肢体不自由教育部門小学部中学部高等部を併置している。

就業技術科は、社会自立・社会貢献を目指し、軽度知的障害のある生徒全員の企業就労を実現するための専門的な教育を推進する職業学科である。生徒たちは3年間の学校生活を通して、ビルメンテナンスや流通、都市型農園芸、介護、食品加工、接客、事務情報処理などで、幅広い知識や技術、実践的態度を身につけながら、卒業後の企業就労を目指している。

肢体不自由教育部門小学部中学部高等部では、健康や体力、確かな学力、豊かな人間性などの「生きる力」を養い、地域社会の一員として、主体的に自立・社会参加し、生涯にわたって心豊かに生きていくことを目指し、児童・生徒一人一人の実態に応じた教育を推進している。

2 本校就業技術科における事業の位置づけ

- (1) 教育基本法第一章の教育の目的の第一条にあるように、心身ともに健康な国民の育成を

目的にして、この目的を達成するために、第二条にあるように、生徒の幅広い知識と教養を身に付け、真理を求める態度を養い、豊かな情操と道徳心を培うとともに、健やかな身体を歯科保健を通して養うことを目標としている。

- (2) 学校教育法の三十条に基づいた具体的な方策として、健康安全で活力ある生活を生涯送ることができるように、日常生活において適切な健康に関する活動の実践を通じて、健康課題を解決するために必要な思考力、判断力、表現力（考えたことを伝える）を培うことを目標とした歯科保健を核とした取り組みである。
- (3) 第2期教育振興基本計画における「社会を生き抜く力の育成」の教育内容としての成果目標の施策として「健やかな体の育成・学校保健、学校給食、食育、スポーツ等」が掲げられている。本事業は歯科保健を核にして学校給食、食育とも重なり合いながら連携を保ち、個々の生徒に応じた心身の健康を培う教育内容としている。
- (4) 本事業における歯科保健の内容は、歯・歯肉・歯列咬合などの組織・形態の健康に加えて、咀嚼・嚥下などの食べ方、口臭、唾液分

泌状態などの機能面の健康についての保健管理、保健教育からなるヘルスプロモーションに資するものである。

- (5) 歯・口と食べ方等の食生活と心身の健康を支える健康基盤の教育支援を通して、個々の生徒の卒業後の生涯を通じたQOLの向上を培うことを目標とした取り組みである。

3 研究主題について

就業技術科におけるヘルスプロモーションの考えに基づいた健康教育は、卒業後の自律的な社会生活を送るために必要な「生きる力」の確実な育成に繋がるものと言える。自ら課題を見つけ、自ら学び、主体的に判断・行動し、改善を繰り返しながら、よりよい健康行動が選択できる力を獲得することは、「他律的な健康管理」から「自律的な健康増進」へとステージを登ることに繋がるからだ。

しかしながら、現在の特別支援教育における健康教育については、知的障害や発達障害のある子どもたちに対する効果的な支援や指導方法が確立・普及に至っておらず、本来必要とされる知識やスキルの獲得が不十分なまま、社会生活を開始しているケースも少なくない。また、「将来に向けた」「健康」というテーマは、長期的で漠然としたイメージを処理する抽象概念を必要としており、知的障害や発達障害のある子どもたちにとっては、アプローチに工夫が必要な分野である。

そこで本校では、健康課題の発見が容易であり、課題解決に向けた実践が日常生活に取り入れやすく、かつ取り組みによる変容が視覚的にわかりやすい「歯・口の健康づくり」を題材とし、将来に向けた健康全体に対する姿勢や価値観の確立、知識・スキルの獲得等、ヘルスプロモーションの考えに基づいた健康教育を進めることで「生きる力」の育成、ひいてはQOLの向上に繋がるのではないかと考えた。

また、教育心理学研究における「動機づけさえ高めれば即、成果に繋がるのではなく、どう取り

組むかが重要である」という知見から、主体的・自律的に学ぶ姿勢や意欲は、人との関わりの中で獲得がより促進されるという仮説の下、グループによる学び合いをSGD (Small Group Discussion) というかたちで実践することとした。併せて、授業づくり観点から、①「学ぶ内容がわかること」②「学ぶ意義を理解すること」③「自分が認められること」を保障することで生徒の学習意欲が高まることが期待できるので、この三要素をSGDの手法に取り入れた。これらの取り組みを通して、知識やスキルの獲得だけではなく、意欲的に試行錯誤し、より高次の目標に対して挑戦しようとする姿勢や意欲が育まれるように企画立案した。

本校でのSGDを中心とした取り組みが、知的障害や発達障害のある子どもに適した新たな健康教育の支援・指導方法構築の一助になればと考え、本研究主題とした。

4 事業概要

- (1) 生徒の実態及び健康課題についての把握

①定期健康診断

<平成25年度・26年度5月実施>

- ②セルフチェックカードの実施(日本学校保健会「歯・口の健康と食べる機能Ⅱ」より) <平成25年度・26年度4月実施>

- ③歯肉炎チェックカードの実施(日本学校保健会「歯肉の状態から健康づくりを見直そう」より) <平成26年度7月・12月実施>

- ④健康チェックテストの実施(咬合力測定、口腔粘膜湿潤測定、咀嚼ガムテスト)

<平成26年度7月・12月実施>

- (2) 生徒の活動

- ①SGD (Small Group Discussion) の実施(実施日と実施回数)

平成25年度	10/30	11/6	11/27	12/2	1/8
	1/15	3/3			計7回
平成26年度	7/8	9/9	10/15	10/29	11/5
	11/12	11/19	12/9	12/10	計9回

②歯科医・歯科衛生士によるミニレクチャーの実施

＜平成25年度12月、平成26年度7月・9月実施＞

(3) 校内への啓発活動

① SGD 報告の発行

＜平成25年度 SGD の各回＞

② 歯科保健についての資料集の作成

③ 担当ファシリテーター部会の発足

④ 「生きる力をはぐくむ歯・口の健康づくり」推進事業研修会 ＜平成25年度3月＞

は担当ファシリテーターを配置し、活動の流れを調整しながら、生徒自身の力で課題発見から課題解決の答えを導き出せるようにした。「健康課題についての気付き」⇒「健康課題解決のための目標設定」⇒「目標達成のための手立ての作成」⇒「手立ての実践」⇒「実践に対する評価・改善」という一連のプロセスを、生徒自身の力で進めていくことにより、ヘルスプロモーションの考えに基づいた「生きる力」の育成を図った。

(2) 歯科医・歯科衛生士によるミニレクチャー

本校の多くの生徒の実態は、義務教育修了までに獲得しておいてほしい歯と口に関する基本的知識が獲得されていない状況であった。そのため、生徒のヘルスプロモーションに資するために、基本的知識の獲得をねらいとして、学校歯科医をはじめ、本事業協力者である歯科医・歯科衛生士によるミニレクチャーを実施することとした。ミニレクチャーでは、それぞれのグループの健康課題に合わせた内容を提供し、基本的知識の獲得を図ることで、SGD が正しい知識に基づいた活動となるようにした。また、ミニレクチャーを活動当初ではなく、活動中盤に実施することで、生徒自身が導き出した答えと照らし合わせながら、その理解を深められるようにした。

また、ミニレクチャーを一方的な教授型ではなく、生徒⇄ゲストティーチャー、生徒⇄生徒の双方向でのやり取りを行えるようにした。このことを通して、生徒同士の相互啓発

II 実践内容

1 生徒の実態及び健康課題についての把握

生徒一人一人の健康課題に応じた取り組みとなるように、多角的な視点での生徒実態・健康課題の把握を行うようにした。定期健康診断の結果と併せてセルフチェックカードを用いることで、生徒自身による健康課題の発見が容易になった。また生活習慣と比較できることで、生徒自身が健康課題との因果関係を理解し、その後の課題改善に向けた目標設定へと繋げることができた。

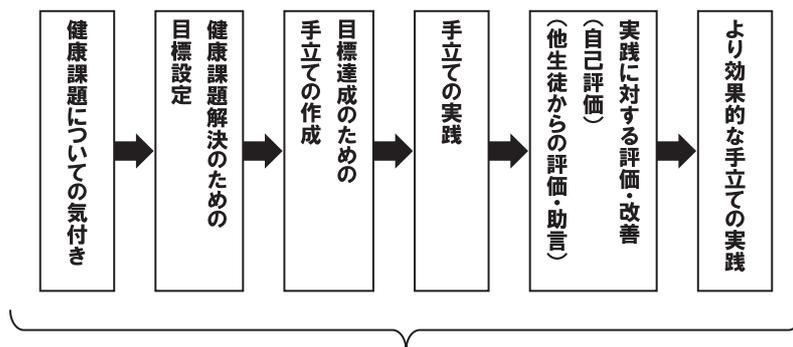
2 生徒の活動

(1) SGD (Small Group Discussion)

本校では生徒の活動として、SGD (Small Group Discussion) という手法をとった。SGD とは、生徒の健康課題等に応じて編成されたグループ (表1) における課題発見から課題解決のための取り組みを指す。各グループに

表1 グループ編成と構成人数

平成25年度	G 1 歯肉炎群	G 2 BMI25以上群	G 3 PDD 群	G 4 う歯複数群	G 5 口臭群	G 6、G 7 軽度群	
計80名	11名	12名	13名	4名	16名	11名	13名
平成26年度	G 1 歯肉炎群	G 2 咬合力 10Kg 以下群	G 3 咀嚼ガム 市松群	G 4 歯肉炎+咬合力+ガム 複数課題群		G 5 軽度群	
計80名	27名	11名	22名	7名		13名	



生徒自身の力で進めていく経験を通して
将来の自律的な社会生活に向けた「生きる力」の育成を図る

効果をねらうとともに、集団的アプローチにおいても、生徒の障害実態や健康課題の多様性に対応できるようにした。

(3) 健康チェックテストの実施

生徒の自己評価に加え、客観的評価ができる活動として、平成26年度に健康チェックテストを実施した。健康チェックテストは咬合力測定、口腔粘膜湿潤測定、咀嚼ガムによる咀嚼力テスト、歯肉炎チェック（歯肉炎質問



口を観察して、生活習慣や食べ方をチェックしてみよう

セルフチェック結果 中学・高校・成人用 お名前

<p>衛生習慣</p> <p>①かむ習慣 ②食べる速さ ③食べ方</p> <p>④ファーストフード ⑤朝食</p> <p>⑥食べる仲間 ⑦食具の使い方</p> <p>⑧食べる楽しみ ⑨歯</p> <p>⑩歯肉</p>	<p>食環境</p> <p>⑪かみ合わせ</p> <p>⑫あごの関節</p> <p>⑬歯みがき</p> <p>⑭糸ようじ</p> <p>⑮手洗い</p> <p>⑯就寝時間</p>
---	--

セルフチェック結果

チェック結果はどうでしたか？
◆気がついたことを書いてみよう

チェック日

歯と口の健康づくり 目標書き出しシート

年 月 日 氏名

セルフチェックカードや結果のレーダーチャートを見て、それぞれの項目について自分の目標を立てましょう。

<歯・口の状態についての目標> セルフチェックカード①～④	<具体的手立て>
<口腔衛生習慣・生活習慣についての目標> セルフチェックカード⑤～⑧	<具体的手立て>
<食生活・食機能についての目標> セルフチェックカード⑨～⑫	<具体的手立て>
<食環境についての目標> セルフチェックカード⑬～⑯	<具体的手立て>

紙、歯肉観察)の4項目をオリエンテーション形式で行った。

自分の身体や健康に対する興味関心が高くない生徒も、初めて目にする検査器具を使用したゲーム性のある取り組みに積極的に参加する姿が見られた。

また、数値で示される結果であることから理解がしやすく、平均値との比較による課題発見や数値による目標設定等、発達障害のあ

る生徒への支援も容易に行えるようになった。

3 校内における啓発活動

本事業を担当する養護教諭・教員だけでなく、就業技術科全体が取り組みについて理解し、学校生活の様々な場面で生徒に働きかけができるよう、全教員に対する啓発活動にも重点を置いた。

SGDの各回後に発行した「SGD報告」では、

【咬合力測定の様子】



【口腔粘膜湿潤測定の様子】



【歯肉炎チェックの様子】



【咀嚼ガムテストの様子】



各グループの活動内容や進捗状況、生徒の様子等を掲載した。また、SGDで作成・使用した資料集を職員室で閲覧できるようにした。全教員に向けた啓発活動を丁寧に積み重ねることで、SGDの活動時間のみならず、ホームルームや教科の時間でも取り上げてもらえる機会が増えた。

担当する教員に対しては、ファシリテーター打ち合わせ会や研修会を計画的に行い、生徒の課題やSGDにおける指導方法等を共有しながら、ファシリテーター自身のスキルアップを目指した。

平成25年11月1日
歯と口の健康づくり推進事業

★第1回SGD報告★

ようやくSGD (Small Group Discussion) が始まりました。
SGDの内容や進捗状況が、関係者以外見えてこないという意見がありましたので、SGD開催ごとに、それぞれのグループの活動内容や生徒の課題等についてお知らせしていくことにしました。それぞれの先生方にもご理解いただき、就校全体での取り組みにしていければと思います。よろしくお願ひします。

＜SGDの基本的な考え方＞
「生徒が自ら考え、考えを出す」ことを大切にします。生徒が自分自身の健康課題を見つけ、目標設定をし、課題解決に向けた実践を積み重ねることで、卒業後のヘルスプロモーション(自分の健康をコントロールし、改善できるようにするプロセス)の育成を目標としています。

＜今年度の活動＞
① セルフチェックシート-リーダーチャートから、生徒自身が抱えている健康課題について気づかせる。
② それぞれの健康課題に対する目標を立てる。
③ 目標達成のための手立てを考える。
④ 専門家からの助言により、自分が考えた手立てについて修正や強化等を行う。(根拠のある手立てでの作成)
⑤ 自分で計画した手立ての実践をする。
⑥ 実践を積み重ねた上で、目標及び手立ての再検討や修正をする。⑤⑥繰り返し
※詳細については、以前に配布した「歯・口の健康づくり推進事業の進め方について2」をご参照ください。

第1回活動内容

- 生徒が記入した「セルフチェックシート」を基に、それぞれのリーダーチャートを作成。
- 生徒はリーダーチャートを見て、自分の健康課題を発見する。
- 健康課題から、自分が達成するべき目標を立て、目標書き出しシートを作成する。
⇒11月6日の第2回SGDまでに目標書き出しシートの作成をするようになっていきます。

↓リーダーチャート

↑目標書き出しシート

SGDグループ紹介

SGDは生徒の障害特性や検診結果、事前アンケートの結果を踏まえて、6種類のグループにわけています。それぞれの特徴、健康課題についてご紹介します。

＜グループ1 歯周疾患群＞担当：田中実
歯科医師の診断結果から、歯垢・歯肉に問題のある生徒が集まっています。セルフチェックシートでは、ほとんどの生徒が、「歯磨きの際に、歯肉から出血がある」にチェックしていました。今後の活動では、正しい歯磨きの方法、歯垢が残りやすい場所の確認や歯垢がたまるような危険性があるのかを考え、歯と口に対する意識を高めていきたいと考えています。

＜グループ2 BMI25以上群＞担当：藤嶋
BMIが25以上のグループで、肥満傾向のある生徒が中心となっています。以前おこなったセルフチェックシートの平均を出してみると、食に対する意識が非常に高く、ファーストフードやコンビニの食品を日常的に食べている事がわかりました。食べる速度が速い生徒も多いことから、SGDを通して歯に対する意識を高めるだけでなく、食育に関しても指導していきたいと考えています。

＜グループ3 PDD群＞担当：今井
グループ3は歯科医師の診断結果やアンケートでのグループ分けではなく、PDDの診断がでている生徒のグループということで、個々の課題はそれぞれ違う集まりになっています。ただ半数以上がむし歯なりかけの歯があり、歯肉もほぼ全員が要観察、要医療です。一人一人が自分の課題を考え、生徒同士が意見交換ができるような場にしていきたいと考えています。

＜グループ4 う歯菌数群＞担当：長井
グループ4は虫歯のある生徒が集まっています。チェックシートの結果から、ほとんどの生徒が歯ブラシ以外の洗浄器具に対する関心が低いこと、食べることに楽しさを感じていない生徒がいました。全歯歯磨きの習慣はありますが、個々に合った洗浄器具を使いながら、正しい歯みがきの方法を知り、虫歯ゼロを目指し活動をしていきます。

＜グループ5 口臭群＞担当：野柳
グループ5は、歯科アンケートの中で「自分の口臭が気になるか」という質問に対して、「気になる」と答え、た生徒が集まっています。チェックシートの結果を見ても、課題はそれぞれ違いますが、実際に口臭の問題を抱える生徒はグループの中でも一部ですが、歯と口の健康を維持することが、フレスクアに繋がるといえることから、個々の生活習慣の課題克服を自覚して、SGDの活動に取り組んでいきます。

＜グループ6・7 軽度群＞担当：赤池・古田
グループ1～5までの条件に当てはまらぬ、健康課題が比較的軽度のグループです。しかしながら、所属する生徒の生活習慣を見てみると、現在症状が軽いというだけで、今後重大な健康課題を抱える可能性は十分にあるといえます。このグループでは現在の健康状態の維持と共に、将来に向けた予防的な生活習慣の獲得を目指して、活動を進めていきたいと思ひます。

第2回SGDについて

- 日時 ● 11月6日(水) 15:50~16:10
- 場所 ● 第1回SGDと同じ。
- 内容 ● 目標書き出しシートの完成、目標の確認
- 持ち物 ● 筆記用具、私の健康ファイル(第1回目に配布してあります。青色のプラスチック製ファイルです) ※各クラスにて、お声掛けください。よろしくお願ひします。

Ⅲ 成果と課題

1 SGD の成果

(1) アンケートによる仮説の検証

主体的・自律的に学ぶ姿勢や意欲は、人との関わりの中で獲得がより促進されるという仮説の下、グループによる学び合いをSGDという形で実践した。SGD全日程終了後に行った生徒たちへのアンケート調査の結果が表2である。

全10項目中、「そう思う」「どちらかと言えば思う」の肯定的回答の合計が90%を超えた項目が2項目(2・9)、同80%を超えた項目が4項目(3・4・5・8)、同70%を超えた項目が4項目であった。このことからSGDの取り組みは、生徒の意識変容について一定の効果があったと考えられる。

(2) 動機づけから成果へのプロセス

アンケートの中で、「自分の課題に対する解決方法を考えることができた」と肯定的に回答した生徒は、84%であった。SGDの取り組みは、ただ単に「あなたにとって大切なことだから、がんばって取り組みなさい」というプロセスではなく、グループ構成員の相互作用等によって「何をどのように頑

張ればよいのか」「何にどう取り組むべきなのか」という気付きを促すプロセスを重視するものであり、そのことが生徒自身の力を引き出すことにつながったと考えられる。

2 課題

(1) 生徒の行動変容とその効果について

SGDの取り組みを通して、生徒の意識変容について一定の効果が確認できた。今後、生徒の行動面での変容について、どのような影響を与えたのかについて検証を進める必要がある。そのために今後、歯科健康診断や健康チェックの結果の経年変化等を分析し、効果測定を行う予定である。併せて、現在本校において研究を進めているQOL評価(WHO QOL26をベースに開発した評価スケール)の結果との相関についても検証を行う予定である。

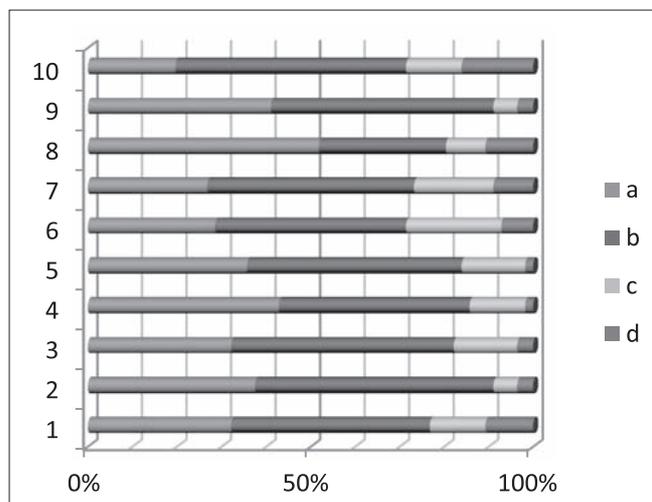
(2) SGDの構成について

SGDの手法をより効果的に利用できるように、構成員のあり方について検証を進める必要がある。そのために、グループ構成員の数やその分け方(健康教育歴、健康課題、障害の状態像等)など、どのような変数を設定して検証するかという方法論の検討も行った

【アンケート項目】

- 10 自分だけでなく、他人の体や健康を考えるようになった
- 9 自分の体や健康を大切に思えるようになった
- 8 これからも実践を続けたい
- 7 自分の課題が解決できた
- 6 課題解決のための実践を続けることができた
- 5 自分の課題に対する解決方法を考えることができた
- 4 自分の課題について気がつくことができた
- 3 歯と口の健康についての知識が身についた
- 2 歯と口の健康について理解できた
- 1 健康に対して興味が出てきた

表2 SGDを通しての意識の変容



a そう思う b どちらかと言えば思う c どちらかと言えば思わない d そう思わない

い。

(3) SGD の効果的な運用について

SGD を効果的に進めるためには、より専門性の高いファシリテーターを確保・育成する必要がある。そのために今後、学校歯科医と連携した SGD ファシリテーター用マニュアル等の整備を行うとともに研修計画についても検討を行いたい。

(4) 教育課程との関連について

SGD は、長期間に及ぶスモールステップによる取り組みが効果的である。そのためには、教育課程に明確に位置づけていくことが必要である。今後、就業技術科 1、2 年生の教育課程への位置づけの実績を踏まえ、3 年生の教育課程への位置づけを検討する必要がある。特に就業技術科 3 年生は、後期中等教育の最終学年であり、移行支援計画との関連

性についても検討を行いたい。

本事業を通して最も痛感したのは、高等部段階までに積み上がっていて欲しい知識やスキル、経験等が十分に積み上がっていない生徒の実態であった。「自律的な社会生活」の実現に向けて取り組むべきなのは、高等部段階だけではない。幼少期から小学校、中学校と継続した支援・指導があってこそ「自律的な社会生活」なのだと言える。そのためには、学校－専門家－家庭という横の連携だけでなく、乳幼児期－小学校－中学校－高等部段階という縦の連携にも視点をおいて、健康教育を捉えていくことが重要であろう。今後も、本校における SGD の活動についての実践を重ねながら、自律的な社会生活及び QOL 向上に向けた支援・指導方法の充実を図っていきたいと考える。

「子どもの成長と口腔疾患の予防」 —学校歯科保健を考える—



東京都板橋区立三園小学校

学校歯科医 早川 龍

1. はじめに

口とは、食べる、話をするという機能があり、特に人には情動の表出機能という大切な役割がある。生まれた直後は産声を上げ、呼吸を開始、栄養摂取は授乳により開始される。まさに「生きる力」の原動力になる。口とはそのような場所である。その口の中には、歯が存在する。その存在が健全であるか否かで何が変わるのだろうか。

人は健康であれば体の部位について意識することはない。またその部位の存在する感覚もない。しかし一度具合が悪くなると、その部位自信の存在を感じたり、また違和感を認識する。歯に関していえば、それを感じるのは一般的に早くても40歳代頃からと考える。しかし実際には幼少期に既にその原因を背負わされた子どもを診ることは、日常臨床において珍しくない。口の中の疾患は、どのような時期に、どのような環境で背負わされていくのか。就学前から概ね高校生頃までについてその発症原因と予防法について考えてみたい。さらに学校歯科保健における予防教育についても考えてみたい。

2. 3歳児

子どもは、3歳前後に第一反抗期をむかえる。そして自我が形成され、はじめて意味を理解した会話が成立する。これ以前の時期に、不必要な菓子などの食品を与えた場合は、歯止めが効かないなど、いろいろな問題が出てくる。この時期は極力食事以外の食品を与えるべきではないと考える。ちなみに果汁についてであるが、10年程前の母子健康手帳、副読本には「味に慣れさせるために離乳期より与える」と記載されていた。しかし

現在ではこの記載は削除されていることから、この時期に果汁を与える必要はないことは明らかである。果物についても同様で、わざわざこの時期の子どもに与える必要は無く、もし与えるとしても家族と一緒にの時に少量程度と考えたい。またアイスや氷菓子は、体を冷やし糖質も多量に含むことから悪影響が強いので控えたい。

子どもにとって3回の食事は大変重要である。上記のように食事を邪魔する食品は、その食べ方や摂取頻度によって、う蝕の原因にもつながるので可能な限り避けたい。また通常の飲み物について、特に食事の前2時間は、極力水やお茶以外のものを与えたくない¹⁾。

3. 歯の成熟

歯には成熟がある。歯は、萌出後2～3年間かけて唾液成分等からカルシウムなどを吸収し、その結晶を密にする。逆に言えばその間は大変う蝕に罹患しやすい²⁾ことになる。乳歯列で4歳頃まで、永久歯列では第一大臼歯萌出開始の6歳頃から、第二大臼歯萌出後約3年経過した15歳頃までが、硬組織疾患を初発しやすい時期となる。また、予防行為のなかには歯みがきがあるが、う蝕予防と同時に歯周疾患予防には大変重要な役割を持つ。歯みがきは日常生活習慣の一つであるが、生活習慣や常識などは、ある一定の時期を超えると身につかなくなると言われている³⁾。この時期を臨界期というが、歯みがき習慣もぜひ早期に身につけさせたい行為である。小児期は、歯の成熟から考えても生活習慣の面から考えても、一生においてう蝕や歯周疾患を予防するとても大切な時期ということになる。

4. う蝕の原因

う蝕とは、口の中の細菌が酸を出し、その酸で歯が溶ける現象である。原因になる細菌は糖類を好むため、甘いものをたくさん食べる人は細菌が増え、う蝕が多くなる。このような人でも完璧に口の中がきれいにできれば、理論上う蝕も少なくなるはずである。しかし日常そのような子どもにお目にかかった経験は、皆無である。ということは、う蝕は食べるものが間違ってる疾患と言い切っても過言ではないと考える。

フッ素に関しては、世界的にう蝕予防の効果が評価されている。キシリトールに関しては、予防出来るかもしれないというのがその評価である⁴⁾。しかしフッ素を塗らないから、う蝕になるのではなく、キシリトールを使わないからう蝕になる訳でもない。原因ということになれば、やはり食に間違いがあるからである。

5. 日常生活パターンとう蝕予防

(1) 保育園

保育園における間食の回数は、2歳児頃までが、午前、午後の2回、その後は午後のみ1回となるのが一般的である。認可保育園の場合は、その内容が軽食であることが多い。また、行事食などの和菓子も間食として供与されるが、その場合手作りであることがほとんどであり、市販の菓子類が供与されることは殆どない。つまり保育園では、夕食の時間まで十分に不足のない間食が供与されているということである。

保育園通園児の場合、う蝕の発症原因となる時間帯は、帰宅してから夕食までの非常に短時間となる。この時間帯の飲食物は、夕食の支度が出来る前のため菓子やジュースになることが多い。帰宅して早々に夕食が食べられる家庭や、お茶程度で夕食まで何も食べない家庭では、特に問題とならない。しかし、この時間帯に飲食のある子どもは、毎日習慣になっていることが多い。その結果間近な夕食は十分に食べられず、さらにその後少し時間が経つと空腹を訴え、再度菓子類の登場となる。このような子どもたちは、帰宅直後からう

蝕の原因があり、夕食がしっかり入らず、さらに再度う蝕の原因が追い打ちをかけるという悪循環を繰り返す。

(2) 幼稚園

幼稚園児の場合は、帰宅途中に友人同士の家に行き来するという特殊性がある。この場合、お菓子が出されたり、持参、持ち寄ったりで間食の内容が、軽食になることはほとんどない。

近年では幼稚園の送迎バスが家の近くまで行くパターンも多く、友人同士の行き来も少なくなっているのが現状のようだ。相対して幼稚園児では、過酷なほどの習い事をしている場合も少なくない。その場合、行った先で菓子が供与されたり、母親がバックに何らの菓子を持ち歩く、また飲み物はジュースなどを自販機で買い求めるケースもよくみられる。

(3) 就学以降

日本では6歳で就学時期を迎える。この時期の口の中の環境は、ちょうど乳歯の奥に第一大臼歯が萌出を開始する。前述の「歯の成熟」の項では、歯は萌出し始めが未成熟で、歯自身がう蝕になりやすいという解説をした。またその他の場所も生え変わり、智歯をのぞくと最後は第二大臼歯が生えるまで、プラス3年が一生の中でも非常に歯がう蝕になりやすい環境にあることも説明した。それが義務教育期間の6歳から15歳頃までということになる。

う蝕の原因について考えると小学生の場合は、帰宅時間と夕食時間の間の飲食が、う蝕の発症と関係がある。

学校終了後、在宅児童においては幼稚園児と同様、習い事の関係、学習塾などの環境、菓子やジュースの買い置きの有無、その飲食の管理がポイントとなろう。

(4) いわゆる学童クラブ

学校終了後、学童クラブに通う児童の場合は、比較的保育園通園児がこれに移行することが多い。認可保育園において供与されていた間食は、手作りであったのに対し、学童クラブではお菓子やアイスなども含め、全て市販品となる。保育園

通園児の場合は、手作りであったため、学童クラブも手作りと勘違いする母親も、入学当初は少なくない。また学童クラブで間食を食べ、さらに帰宅後も菓子やジュースなどを飲食してしまう習慣があるケースもある。このような場合は、保育園から帰宅後再度間食をするのと同様、夕食が入らず、それが故に少し時間が経過すると空腹となり、また菓子などを食べてしまうという悪循環となるケースもある。このようなケースに陥ると、母親が一所懸命に作った夕食をきれいに食べてくれず、残されてしまう。その結果は、食事の献立自身が粗末になり、さらに育児が楽しくなくなる、という現象に陥ることもある。

(5) 中学、高等学校

この頃口のなかに特徴的に現れる病気は、歯肉炎である（図1）。多くは小学校の高学年から発症するが、成人に至っては歯肉炎でない人を見つけるのが難しいほど多くの方が罹患する。歯肉炎は、病態が長期重症化（図2）すると歯を失う。日本人では、う蝕で歯を失う人より、歯周疾患で歯を失い、その結果義歯になる人の方が多い。

予防方法は、正しい歯みがきということになるが、いつから予防行動をとったらいいのだろうか。歯みがきは前の項でも述べたが、日常生活習慣である。習慣は小さい時から身につけないと難しい。実際に日常臨床において、小さい時から、コツコツと歯みがきやフロスの練習をしてきた子どもたちは、中学生以上になっても歯肉の状態が比較的良好である。



図1 初期の歯肉炎

歯肉の病気に関しては、定期的に歯石等を除去し、歯肉の状態が悪くなる引き金を作らないのが大切と考える。学校における歯科定期健康診断において、明らかな歯石沈着を認める場合は、炎症が軽度でもGOとせず、歯垢歯肉を2と評価し、治療勧告をすべきであると考え。定期的にかかりつけ医に受診をしている児童生徒以外は、この機会を逃すと、最悪で1年後の歯科受診という場合も少なくないからである。

この時期のう蝕に関しては、特に電車等の通学がある子どもたちにおいて、カバンの中身、家では机の引き出しのなかに注意が必要となる。中学、高等学校になると学校によっては菓子類の持参に対し寛容になる場合がある。通学途中や学校の休み時間等に友人と交換、そして口のなかへ、という場合が少なくない。また家では、机のなかにアメやガムなどがあり、勉強中にひっきりなしに口に入っている場合もある。これらのケースではその頻度によって、う蝕が重症化することも考えられる。さらに、学校に自販機がある場合は、指導にあたって飲料の内容と利用頻度を確認する必要がある。

6. 食後30分間は、歯をみがいてはいけない？

結論から言えば、日本人の場合「食後30分間は、歯をみがいてはいけない」人はほとんどいない。

この件に関しては、酸蝕症を予防するためには食後30分は歯をみがかない、ということであり、



図2 重度の歯肉炎（歯周病）

う蝕予防については該当しない。多くの文献^{5,6,7,8)}があるので参考にさせていただきたい。また、日本小児歯科学会ホームページなどにもコメントがあるので、正しい情報の普及に努めていただきたい。

7. 学校歯科保健における健康教育

学校歯科保健においては、保健管理、保健教育、組織活動が3本柱となる。保健管理としては、定期健康診断が代表的なものとなるが、この結果を反映させた事後措置や食育などの教育の一貫として、講話、実習などの保健教育がある。板橋区においては、この保健教育の一つとして区内の公立小学校全52校に対して、「歯と口の健康教室」を実施している。

「歯と口の健康教室」は、4年生のカリキュラムにおいて一校時を使い、口の役割についての講話と口腔内の一部を染色、歯ブラシによる歯口清掃の実習を行っている。実際の講話、指導は歯科衛生士が中心に行い、学校歯科医は質問を受けたり補足をする形で実施をしている。内容については、すべての学校で同一となるよう、中心となる媒体物（図3）、講話の筋道は、学校歯科医会理事会において製作したものを使用している。

保健教育の指導法には、前述のような集団指導と個別指導がある。板橋区では定期健康診断の結果を反映させた事後措置として、一部の児童生徒に対し、歯科衛生士による歯口清掃指導を個別指

導にて実施する場合がある。その場合、本来であれば疾患の原因は何かを考えた上で、歯みがきの方法に限らず、必要な指導の実施が望まれるが、諸事情により画一的な歯みがき指導になってしまうこともある。

私自身が学校歯科医を務める小学校においては、5年生を対象に食育と口の疾患予防についての集団指導を行っている（図4）。実際には、学年全クラスを体育館に集め、スライド使用し講話を行っている。またこのなかでは、五感を大切に食べることを説明するが、先生方に手ぬぐいで目隠しをし、水泳の鼻栓をした状態で、どんな味のグミを食べたか、当てていただくことも行っている。実際に五感のうちの視覚と嗅覚の二つの感覚をなくすと、味を当てるのがかなり難しくなる。

このように学校歯科医が行う指導方法には、様々な方法があると考えられる。朝礼の時間を定期的に利用する方法なども、多くの先生方が行ってきた方法の一つである。様々な方法のなかで大切なのは、学習指導要領に基づき「生きる力」をはぐくむ保健教育、ということになる。

食物の入り口である口とは、まさに「生きる力」の入口であり、また健康が担保されなければ、いわゆる学問の教育はありえないとも考える。口の役割は、楽しく食べ、楽しく話し、表情豊かに生活を送るその源である。その口が、人生の中で十分な役割を果たせるようにするために、

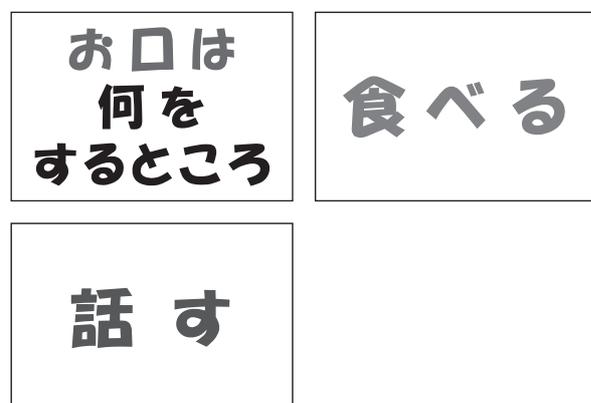


図3 歯と口の健康教室の媒体の一例



図4 5年生の健康教室風景

学校歯科医は大切な役割を担っていると考える。

8. おわりに

この文章を結ぶにあたり、このような機会を下さった、東京都学校歯科医会広報担当理事の末高英世先生、委員の(故)神林秀昭先生、会長の川本強先生はじめ、役員、会員の皆様に感謝申し上げます。また本稿が日常臨床に、学校歯科保健に少しでも役立ち、児童生徒の健康増進の一助となれば幸いです。

参考文献

- 1) 早川 龍：小児期における水分摂取について. 小児歯科臨床, 19(6) : 40-41, 2014.
- 2) 早川 龍：少子化時代の小児歯科10, 小児の予防, Dental Diamond, 39(13) : 66-73, 2014.
- 3) 澤口俊之, 南 伸坊：平然と車内で化粧する脳. 扶桑社, 東京, 2000.
- 4) 中嶋省志, 北迫勇一：エナメル質初期う蝕の再石灰化メカニズムと臨床的な取り組み. 日本歯科医師会雑誌, 65(1) : 21-31, 2012.
- 5) 山本龍生：疫学からみた酸蝕症（酸蝕症を考える(1)総論編）, 小児歯科臨床, 19(5) : 16-21, 2014.
- 6) 北迫勇一：酸蝕症とは（酸蝕症を考える(1)総論編）, 小児歯科臨床, 19(5) : 8-15, 2014.
- 7) 飯島洋一：酸蝕症 To brush or not brush : that is the question（酸蝕症を考える(1)総論編）, 小児歯科臨床, 19(5) : 22-31, 2014.
- 8) 橋口真紀子, 山崎要一：小児歯科における酸蝕症の予防と対応（酸蝕症を考える(2)対応編）, 小児歯科臨床, 19(6) : 12-17, 2014.

平成26年度全日本学校歯科保健優良校表彰受賞校

(順不同・敬称略)

学 校 名	学校長名	住 所
江 東 区 立 平 久 幼 稚 園	河 野 美 幸	〒135-0042 江東区木場1-2-2
○台 東 区 立 東 浅 草 小 学 校	石 井 二 郎	〒111-0025 台東区東浅草2-27-19
△台 東 区 立 富 士 小 学 校	金 子 雅 彦	〒111-0032 台東区浅草4-48-9
足 立 区 立 加 賀 中 学 校	渡 邊 弘 行	〒123-0861 足立区加賀2-25-22
◎東 京 都 立 足 立 東 高 等 学 校	高 坂 仁	〒120-0001 足立区大谷田2-3-5
△東 京 都 立 府 中 け や き の 森 学 園 (特別支援学校)	山 口 真 佐 子	〒183-0003 府中市朝日町3-14-1

◎優秀賞（文部科学大臣賞）

○日本学校歯科医会会長賞

△日本歯科医師会会長賞

平成26年度 東京都学校歯科保健功労者表彰者

(順不同・敬称略)

上野弘子	中央区立久松小学校養護教諭
福永睦子	前港区立青南小学校校長
平松良江	港区立白金小学校養護教諭
足助麻理	品川区立第四日野小学校主幹養護教諭
飯島敬子	練馬区立八坂中学校栄養教諭
三瓶法子	町田市立小山田中学校養護教諭
麻生能理恵	東村山市立第四中学校主幹養護教諭
池田勝子	調布市歯科医師会・登録歯科衛生士

菅生学園初等学校

墨田区「ひかり歯科相談室」

平成26年度30年勤続表彰者

(順不同・敬称略)

氏 名	地 区	氏 名	地 区
村 岡 清 孝	日 本 橋	西 東 公 彦	板 橋
花 田 安 弘	足 立	田 中 志 朗	練 馬
大 野 弘 行	足 立	佐 牟 田 和 康	練 馬
大久保 和 久	中 野	三 井 博	西 多 摩
角 田 道 彦	中 野	古 谷 真	八 王 子
斎 藤 一 人	品 川	山 田 忍	八 王 子
木 下 優	品 川	櫻 井 秀 夫	日 野
長 嶋 健 吉	品 川		

- ◎ 叙 勲
 - 近 藤 勝 洪 (練 馬) 旭日小綬章 (春)
 - 國 光 隆 史 (麴 町) 旭日双光章 (春)

- ◎ 文部科学大臣表彰
 - 関 根 正 行 (麻布赤坂)

- ◎ 厚生労働大臣表彰
 - 塚 本 亨 (葛 飾) 山 崎 一 男 (葛 飾)

- ◎ 東京都功労者表彰 (都知事表彰)
 - 大 越 壽 和 (向 島) 鈴 木 康 仁 (町 田)

- ◎ 東京都教育委員会表彰

鶴 岡 雅 子 (京 橋)	松 原 真 (文 京)
庄 司 博 之 (浅 草)	津 田 義 夫 (江 東)
大 津 順 (江 戸 川)	金 子 和 司 (江 戸 川)
塩 津 一 郎 (品 川)	小 林 正 幸 (蒲 田)
鎌 田 孝 (世 田 谷)	高 草 木 章 (豊 島)
大 谷 一 好 (北)	須 田 希 (板 橋)
清 水 進 (板 橋)	金 澤 正 彦 (練 馬)
金 田 和 彦 (練 馬)	高 田 治 (西 多 摩)
川 崎 和 三 (多 摩)	竹 崎 秀 人 (立 川)
橋 本 健 一 (東 村 山)	伊 藤 哲 夫 (東 村 山)
比 留 間 修 一 (武 蔵 村 山)	

平成26年度「歯の作文」優秀入賞者

小学校の部

優秀は10名、◎は最優秀

	題 名	学 校 名	氏 名	学年
◎	「予防歯科」の実践を目指して 歯があるという幸せ 「大切なこと」 歯は大切にしよう。 ゆめと一緒に～歯を大切に～ 歯との日々 歯を折った日のこと 「歯っ歯っ歯っ」と笑いたい 歯ならびと噛むということの関係 きれいな歯で笑顔	多摩市立東落合小学校	原 口 波 奈	6
		千代田区立番町小学校	野々村 美 徹	6
		大田区立中富小学校	唐 澤 寿 妃	6
		大田区立馬込小学校	岡 田 望	5
		世田谷区立東玉川小学校	小 澤 美 文	5
		世田谷区立砧小学校	三 海 ひ な	6
		杉並区立方南小学校	望 月 天 翔	5
		豊島区立朝日小学校	上 村 奏 夢	5
		府中市立府中第六小学校	上 野 実 莉	6
		清瀬市立清瀬小学校	池 田 珠 李	6

中学校の部

優秀は5名、◎は最優秀

	題 名	学 校 名	氏 名	学年
◎	笑顔がコインに変わるまで 何十年後の私へ 健康な歯が良い理由 歯との付き合い 歯を守り、命を守る	渋谷区立原宿外苑中学校	屋 敷 南	3
		港区立青山中学校	小 俣 有	1
		足立区立立谷中中学校	中 本 隆 太	2
		日野市立日野第三中学校	北 嶋 悠 希	1
		狛江市立狛江第三中学校	兒 玉 千 佳	3

平成26年度

「歯の作文」 優秀作品

例年、「歯の作文」に応募頂いた児童生徒の作品の内、優秀作品15点を東京都学校歯科保健研究大会要項に掲載しておりますが、多くの会員および保健関係者にもお読み頂けるよう、本会誌に再録いたしました。

応募状況等詳細は大会要項をご参照ください。

「予防歯科」の実践を目指して

多摩市立東落合小学校 6年 原口 波奈

私は歯科医院によく行きます。

でもそれは、むし菌のちりょうで通っているわけではありません。

私は小さいころから母に「歯科医院はむし菌になってから行くんじゃないで、むし菌にならないよう予防するために通うんだよ。」と教えられてきました。だから私は、いつも歯科医院には、むし菌のちりょうではなくブラッシング指導をしてもらいに通っています。

ところが去年、私はむし菌にならないように気をつけているのにもかかわらず、初期むし菌が見つかってしまったのです。今までむし菌ゼロだった私には信じられないことでした。いつも時間をかけてじっくりとみがいているはずなのに、なぜ初期むし菌があるのか分かりませんでした。あわてて歯科医院に行き、先生と話をする中でなぜ初期むし菌になってしまうのか少しずつ分かりました。私は「ただみがいているだけ」の菌みがきだったのです。それまでは、歯ブラシをただ横にいつまでも強くゴシゴシとみがいているだけでした。あっという間に歯ブラシの毛先はボソボソになっていました。高学年になってから、母にしてもらっていた仕上げ菌みがきはいつのまにかなくなっていました。菌みがきもなんとなく手をぬいていたように思えます。

そして来年こそは歯科検診で「初期むし菌ゼロになれるようにがんばろう！」と思い今までの「手ぬき菌みがき」とはちがうみがき方に取り組み始めました。まず週一回再び母に仕上げ菌みがきを行ってもらうようにしました。毎週金曜日が一番奥の歯を中心に行ってもらうのです。そしてその後、糸ようじで歯と歯の間のよごれもとってもらいます。

取り組みをつづけて一ヶ月後再び歯科医院をおとずれると、きれいに初期むし菌がなくなっていたのです。このことをきっかけに、「毎日コッコ

ツと一本一本ていねいにみがかないといけないんだ！」と私は改めて実感できました。

私は将来海外で活やくできる人を目指しています。海外では歯の健康はとても大切にされていると母からききました。たしかに、ディズニーの映画を見ていると、主人公の女の子がきょう正している姿をよく見かけます。そのことから海外での歯の健康に対する意識の高さを感じられます。

私は興味があり、世界で最もむし菌の少ない国を調べてみました。すると、私の予想とは全くちがう答えが出てきました。

「ガーナ」

チョコレートのイメージが強い国です。なぜだろうと思いさらに調べてみると、ガーナはカカオを多く輸出しているだけで、その国の砂糖の消費料はとても少ないことが分かりました。このことから、歯を健康に保つには菌みがきをていねいにするだけでなく食べ物にも気をつけなくてはならないと感じました。

最近私は、塾に通う中でおやつの内容が以前とは少しかわってきました。今までは母が用意してくれていた、おせんべいなどの糖分が少ないものだったのが、友達と交かんするためにチョコレートやグミなどの糖分の多いものにかわってきました。「予防歯科」を取り組むということは、菌みがきだけではなく生活全てを見直すことにつながるのだと思います。

今までは、母が私の歯の健康を管理してくれていました。けれども最近自分の時間がふえるにつれ、自分の歯を自分自身で管理することが必要になってきました。「歯科医院はむし菌予防のために行くところ」ということが当り前の生活をつくってくれた母に感謝しています。これからは、母から学んだことを生かして、「予防歯科」に、自分自身で実せんしていけるようにがんばります。

歯があるという幸せ

千代田区立番町小学校
6年 野々村美徹

みなさんの口の中にあたり前のようにある歯、今回僕は、歯の大切さ、ありがたさを考えてみたいと思います。

歯は、いつも自分の口の中にあります。この歯はどんな役割を果たすのでしょうか。

まず、見た目ですが、まだ歯の生えていない赤ちゃんもかわいいです。だから、歯があるのとなんでは見た目にはそんなに変わりはないのかも知れません。

次に前歯は、肉食動物を例にとるとわかりやすいように、物をかみちぎる役割をします。奥歯は、草食動物で発達しているように、物をすりつぶす役割をします。また歯は、言葉を話す上でも大切な事は、入れ歯をはずした人の話が聞き取りにくいことからわかります。

僕の祖父は、一部入れ歯で、固い物が食べづらいと聞きました。それに、歯がある人にはわかりませんが、入れ歯になると食べ物の味もずいぶん変わるのだそうです。

僕自身のことで、ある出来事を思い出しました。それは、五歳の時に、自分の歯が初めて抜けておどろいた時のことです。前歯が一本抜けたのですが、初めは一本くらい抜けても何も変わらない、大丈夫だろうと油断をしていましたが、実際に少しでも固い物を食べると、血が出てきました。うがいをしても少し血が混じり、味も変でした。たった一本の歯でも抜けてなくなると、食べにくく、口の中も変な感じでした。一本の歯の大切さに気づく事ができました。

祖父の入れ歯と僕の五歳の出来事からつくづく歯というものは一本一本が大切な存在だということがよくわかりました。

また、歯みがきもとても大切な事だと思います。歯みがきをしないと汚れがたまり、その状態が長く続くと固い歯石になったりむし歯になったりします。子供のむし歯なら抜いてもまた大人の歯が生えてきます。大人の歯がむし歯になったら更に大変です。人間は一回しか歯は生え変わらないから、大人の歯、つまり永久歯を抜いたら一生食べ物が食べづらい辛い思いをすることになります。このような事から僕は歯みがきはとても大切なものだと思います。子供のころから歯みがきの習慣をつけておくと、大人になった時にも歯みがきが続けてできます。

あと、歯を丈夫にするためには、やわらかい物ばかりでなく、固い物もよくかんで食べることも大事だと学校で学びました。だから、僕は時にめざしやすめなどもおやつに食べるようにしています。めざしなどに多くふくまれているカルシウムも歯に良いということも学びました。

象は七回歯が生え変わると本で読んだことがあります。最後の歯が抜けた象は水しか飲めません。人間は色々道具が発達して、入れ歯を作ることができるようになりました。だから歯が抜けても、まだご飯やおかずが食べられます。でも、自分の歯で一日でも長く食べ続けられるように、僕は歯を大切に、そして歯みがきを毎日忘れずにしようと思います。

「大切なこと」

大田区立中富小学校
6年 唐澤 寿妃

毎日歯を欠かさずに磨くのはなぜなのでしょう。それは、歯を磨くことで、口の中も心もスッキリするからだと思います。

例えば、朝たった三分の歯磨きをするだけで、学校や会社に「さわやかな気分」でかよえたら良

平成26年度 歯の作文

優秀作品 ● 小学校の部

と思います。そんな小さなことでも、歯磨きは効果を発揮します。

しかし、歯磨きの効果はそれだけではありません。私がインターネットで調べたところ、次のような報告もあります。それは、歯をしっかりと磨いた人と、歯を磨かなかった人が二十四時間後に、歯垢の付着量を比べたものです。結果は、歯を磨いた人は歯を磨かなかった人の、三分の一も歯に付着する歯垢の量が少なかったそうです。歯を磨くことによって歯垢が減るということは、同時にむし歯の原因を取り除いているということにもなります。この結果を知って、毎日歯を磨く大切さを実感しました。今までは、テレビを見ながら歯を磨いたり、何か他のことをしながら磨いたりしていました。しかし、これからは歯を磨くということに意識を向けて、しっかり三分磨こうと思います。

歯磨きの効果は他にもあります。それは、歯を磨くと心がスッキリするということです。

例えば、朝起きてなんだかやる気が出ないと思うときに歯を磨くと、口の中のネバつきが落ちて、爽快感が生まれます。すると、さわやかな息からやる気も芽生え、心もスッキリすると思います。口の中だけでなく、心もスッキリとさせてしまう歯磨きは素晴らしいと思います。

私自身歯磨きは、なにげなく行っていました。しかし、歯磨きの大切さをくわしく知り、今ではしっかりと歯を磨くようになりました。自分で行っている歯の磨き方は、まず上の歯を磨きます。このとき、上の歯だけを意識して磨くのがポイントです。次に下の歯をねいりに磨きます。最後に、歯のそめ出しでよく色が残りがちな歯の裏側をしっかりと磨いて終わります。このような歯磨きをすると、さっぱりして気持ちが良いです。

私は、今までむし歯になったことがないので、将来もこのまま健康な歯でおいしくて楽しい食事がとれて、口の中も心もさわやかな大人になりました。

いです。

歯は大切にしよう。

大田区立馬込小学校

5年 岡田 望

人間もきょうりゅうと同じように何度も歯が生えかわるように進化したらいいなと思ったりします。でも、そのような事は無理なので、生えてきた歯をほくは大切にしています。

自分がおじいさんになっても、むし歯にならないで、自分の歯でごはんを食べられるようにするために、三ヶ月に一回、歯医者さんで歯のみがき方について指導してもらっています。ちなみにほくは毎日、4種類の歯ブラシを使って歯をみがいています。

ようち園のころ、遊んでいた時にあやまって、木のいすに歯を強くぶつけてしまった事がありました。あまりのいたさに気が遠くなり、泣きながらねてしまったそうです。翌日、歯医者さんで調べてもらおうと、歯のしんけいが折れていたそうです。今、思い出してもしんぞうがドキドキするくらい、こわい出来事でした。

まえに少しだけむし歯になった事がありました。でもそれはあまりいたくないちりょうでした。そのちりょうをする日が少しでも遅れたら、すごくいたかったかもしれません。そのことは、早くいかせてくれたお母さんにとっても感しゃしています。

ほくは歯医者さんにとっても感しゃしています。なぜなら歯医者さんは、ほくが鉄道が好きだと分かると行くたびに鉄道のレアな情報を教えてくれたり、消しゴムや、キシリトールガムをくれたり、ほくが歯医者さんにまた行きたいなと思えるような工夫を色々考えてくれています。

友だちとの会話で分かった事が一つあります。

平成26年度 歯の作文

優秀作品 ● 小学校の部

それは、しあげみがきがはずかしい事だと思っている人が多いということです。しかし、歯の生え変わりには、個人差があり、ほくのようにまだたくさん乳歯が残っているような人は、しあげみがきをした方がいいと歯医者さんから指導を受けているので、歯のはえかわりが遅い人は、はずかしがらずに、しあげみがきをしてもらったほうが歯にはいいようです。

このように、ほくは小さなころから歯を大事にすることを意しきしていました。歯を大切にするには、正しい歯みがきを、習かんにすることと、事故で歯をぶついたり、欠けたりしないように注意すること、最後に信らいてできる歯医者さんにめぐり会うことが大切だとほくは思います。

ゆめと一緒に～歯を大切に～

世田谷区立東玉川小学校
5年 小澤 美文

「私のしょう来のゆめは、歯医者さんなんだ。」

私は、ようち園の年中のころから

「美文ちゃんのしょう来のゆめは？」

と聞かれると、返事は決まっています、

「歯を助けてくれる先生。」

でした。そのきっかけは、友達がなりたいた言っていたことです。家の近くに、やさしい女の先生がやっている歯科があったのでこのしょく業に興味をもちました。当時、私のそばに歯をちりょうした友達が何人かいて、

「歯科の先生は、いたいことするからきらい。」

と言う子がいましたが、ちりょうをしたことのない私は、その子の気持ちがわかりませんでした。けれど、

「ちりょうはどんなことをするのだろう。」

と友達の一言でもっと興味がわきました。それから私は、歯の先生のもとへ、フッ素をぬりにいく

たび、先生を観察していました。しんけんにちりょうをする姿はカッコよかったですし、歯のことを説明するときは、とてもいいでやさしくしてくれます。また、先生は歯がとてもきれいなことがわかりました。私も歯がきれいでないと、歯をき機から救う先生になれないと思い、歯のみがき方やむし歯などに気をつけてきました。

五年生の今になっても、ゆめは変わらず、歯をきれいにたもつため、自分でみがいたあとと父母に歯みがきの仕上げをしてもらったり、母にたのみ、週に一回は歯間ブラシでそうじをしてもらっています。だから、私は

「全ての歯がしゃ線。い常なし。」

と、今回の学校の検しんで歯科の先生がおっしゃられたときは、とてもうれしかったです。また、私が通っている小学校では、歯がきれいだと賞状がもらえます。その賞状は、葉書くらいの大きさしかありませんが、もらえるたび、歯を守る先生になるための道に一步ふみだしたように、感じられるので、毎日きちんと歯みがきをしておいてよかったですと思います。六年の間歯がきれいだと、全校のみんなの前で大きな賞状がもらえます。私は、六年生のときにその賞状をもらうため、そして、しょう来のゆめのためにがんばっています。

これからも今まで通り、毎食後の歯みがきはもちろん、歯の栄養を考えた食生活をつづけて、歯をきれいにたもち、歯科医になれるよう、歯のことを勉強して、しょう来のゆめに向けて、がんばります。

歯との日々

世田谷区立砧小学校
6年 三海 ひな

三歳児検診で不正咬合と言われました。歯のかみあわせの位置が正常ではなかったのです。歯な

平成26年度 歯の作文

優秀作品 ● 小学校の部

らびも悪くむし菌もありました。

前歯四本と6歳臼歯がはえそろった年長頃からきょう正の歯医者さがしが始まりました。そして二年生。きょう正が始まりました。それは痛みとの戦いの始まりでもありました。一番自分が楽だと思える位置にあるものを、動かすのだから痛みがあって当然なのです。その頃のわたしには、必要性がわからなかったから、いやでいやで仕方ありませんでした。特にいやだったのは、ピアノのレッスンに行く時も、休みの日に出かける時もつけておかなくてはいけなかったことです。父や母から何度も必要性を教えられ、がまんしてつけていました。すると、歯医者先生が最初に言っていたように、四か月たった時に、正常な咬合の位置になっていたのです。そのまま、ガタガタだった歯ならびのきょう正を続けました。それは、全てが永久歯にかわった四年生でも終わりませんでした。その頃にはきょう正そうちをつけるのが夜寝る時だけになっていたのも少し負担も軽くなっていました。

歯ならびのきょう正がはじまってからしばらくすると、色んな人から

「いつも笑顔でいいね。」

「明るい表情だね。」

と言われる様になりました。何で急にと言われる様になったか不思議だったので母に聞くと

「きれいな歯ならびになって口角があがったんだよ。」

と教えられました。

不正咬合が正常な咬合になったことも、歯ならびがきれいになったことも、ある日突然なのではなく、気が付いたらなっていたので、その実感はありませんでした。でも、そうやって母や色んな人から言ってもらったことで、きれいになった良さを感じることができました。また、毎月きょう正の調整のための通院を続けたことで、歯をきれいに保つことができました。乳歯の頃には

あったむし菌も永久歯になってからは一本もありません。あんなにいやでいやで仕方なかったきょう正が、今となっては、わたしの自まんの歯ならびを作ってくれました。五年生が終わる頃にきょう正から卒業することができました。

しかし、わたしには中心結節と言われる歯があります。歯の中心部分まで神経がのびている歯です。臼歯のほとんどがそれです。固いものを食べた時や、熱いものや冷たいもので痛みを感じます。この歯があることで、歯について意識をする生活がきょう正がおわたった今でも続いています。これから先もずっと続きます。痛みのところだけを考えると、いいことではないけれど、わたしは、歯のきょう正を行った四年間で、歯を意識し、ケアを心がけることで、大切にすることの必要性を経験しています。痛みだけでマイナスと思わずに、意識する生活のきっかけになったことを良いことと思い、せっかくきれいでしようぶになった今のこの歯をいつまでも持ち続けられる生活を送ってみたいです。

歯を折った日のこと

杉並区立方南小学校

5年 望月 天翔

ほくは、大事な大人の歯を折ったことがあります。それはスケートをしている時に、おこりました。

だんだんとすべれるようになり、ポーッとしながらすべっていました。つかれてきたので少し休もうと思い、かべの方に行き止まろうとしました。しかし止まりきれず、スケートリンクのかべに顔面からつっこんでしまいました。

口をぶつけたみたいで、上の歯の根元がとてもしたいくて、やばい、歯がぬけた、と思いました。舌で根元をなめてみたら歯があるので、少し安心

平成26年度 歯の作文

優秀作品 ● 小学校の部

しました。でも、いつもと何かがちがひ、変な感じでした。その時に、友達のお母さんに言われました。

「大変！歯が折れてる。」

初めて歯が折れていることを知りました。舌でなめてみると、たしかに前歯に「だん差」ができているのがわかります。鏡を見ると、上前右の歯の先が二ミリメートル位、横にスパッと欠けています。少しグラグラします。たった二ミリメートルだけど、すごくなくなっている感じで、歯を閉じてスースーします。もう生え変わらない大人の歯です。ぶつかっただけなのに、折れてしまうとは、なんてもう歯なんだろう、ととてもショックでした。

急いで歯医者さんに行き、先生に見てもらいました。

「少し様子を見て、歯の色が変わってきたら神経が切れているので、その時は歯をぬきます。熱い食べ物はしみるかもしれません。」

と言われました。ぼくの前歯が自分の歯ではなくなってしまうと思うと、とてもこわくなりました。ぬいたらいいのかな、自分の歯のままがいいな、つけかえた歯できちんとかみちぎれるのかなとドキドキしました。

いたみはしばらく続きました。歯の色が変わってしまっていると思い、鏡を見るのがとてもこわくて、いやでした。寒い時で、あたたかい物が食べたくても、しみるのがこわくて食べる気がなくなりました。歯がグラグラして、大好きなおもちも食べられず、最悪でした。うどん、ラーメン、パンなど自分の食べたい物が全く食べられないまま、約一か月をすごしました。

約一か月後、歯医者さんに見てもらおうと大丈夫でした。良かった、助かったと思いました。じゅしをつめて治してもらい、元通りのような歯になりました。やっと安心して自分の食べたい物が食べられるようになり、とてもうれしくおいしく食

べられました。

ある日フロスを使ったらつめていたじゅしがとれてしまい、びっくりしました。自分の歯でないと大変だなと思いました。

今回のことで、歯は意外にかん単に折れることを知りました。次は生えてこない大人の歯は大切です。その大人の歯が折れてしまったのは、ものすごくショックでくやしかったです。もう二度と同じ思いはしたくありません。

だからぼくは歯を大切にするために「めあて」を決めました。

- 一、毎日の歯みがきを丁寧にする。
- 二、牛にゅうをたくさん飲んでカルシウムをとり、歯やほねを折れにくく強くする。

ぼくは、こっ折をしたことがあるので、カルシウムはしっかりとるようにします。「自分の歯は自分の命と同じくらい大切な物」と思ってめあてを守り日々の生活をしていきたいと思います。

「歯っ歯っ歯っ笑いたい」

豊島区立朝日小学校

5年 上村 奏夢

「あなたは、歯についてしんけん考えたことはありますか？」と聞かれたら、私は、「うれしい話ではないのですがたくさんあります。」と答えます。

それは、二才の時から歯医者さんとお友達だからです。

なぜかというと、赤ちゃんの時に、野菜ジュースばかりたくさん飲んでいて二才の時が歯医者デビューだったからです。

歯医者さんはすごくこわそうだったけど、まだ小さい私がこわがらないように治療ではなくて遊びに行くところから始まりました。機械で遊んだり、ぬいぐるみでお人形さんごっこをしたりして

平成26年度 歯の作文

優秀作品 ● 小学校の部

とても歯医者さんが楽しい所だと思っていたことを覚えています。

いつ頃から本当の治療が始まったかは覚えていませんが、その後もずっと歯が弱くて今でも時々歯医者さんに通うことがあります。

今思うと皆がこわがる歯医者さんが、私にとって一つの遊び場のような場所でした。

お母さんやお父さんに聞くと、小学校に入学するまでは毎日フッ素のジェルをぬったり、仕上げ磨きをしたり、フロスもやって朝も夜もフルコースだったそうです。

でも、それはあまり小さいときのことで当たり前だと思っていて、むし歯の痛みやこわさを知りませんでした。お父さんもお母さんも二人で大変だったと思います。

ところが小学校三年生の冬、ミュージカルオーディションを受けるために飛行機にのって岩国から東京へレッスンに通っていたある時、何もなく元気だったはずなのに、機内で急にほっぺを野球のバットで殴られたような痛みが走りうずくまってしまうました。キャビンアテンダントさんが声をかけて下さったのですが痛くて何も聞こえずしゃべることも出来ませんでした。

他のお客様が全員降りた後も私はうずくまったままでした。紹介されてお母さんと空港診療所に行く

「むし歯かもしれませんよ。」

と言われ、こんどは空港歯科へ行き痛み止めの薬をもらいました。後から聞くと、

「飛行機に乗ると、気圧が上がり隠れむし歯が急に痛むことがあるんだよ。」

と言われて、

「何で今なの？」と思いました。

大事なレッスンにも行けなくなって、何のために東京へ来たのか悔しくて悲しかったです。

その時、私は思いました。

『むし歯は、いつ爆発するか分からない爆弾をか

かえている』

って事なんだと。夢をかなえるためにはむし歯管理がきちんとできないとダメだと思いました。それからは、しっかり歯磨きをしています。

私が、むし歯になりやすいのはお父さんやおばあちゃんに似ているからかもしれません。

私のお父さんは歯が弱くて、四十才からたくさん歯にインプラントをしています。いつも痛そうにしている、かわいそうだなと思います。

私のおばあちゃんも歯が弱く、入れ歯をしています。入れ歯をしていない時のおばあちゃんの顔は、いつもとちがってくちやくちやく丸めた紙のようです。

私は入れ歯をしているおばあちゃんの顔の方が美人になるから好きです。

私の夢は、「笑顔がすてきな女優さん」になる事です。

一つだけ自慢できる事は、歯ならびがいいと歯医者さんにほめられる事です。それは、二才の時から歯医者さんに通ってまめに見てもらいアドバイスを下さったからだ、とても感謝しています。

私は、これからも歯医者さんと友達で歯を大切にしながら、『歯っ歯っ歯っ』と笑ってがんばります。

歯ならびと噛むということの関係

府中市立府中第6小学校

6年 上野 実莉

人の歯は、一回だけはえ変わります。私は、なぜ、一回だけなのだろうと不思議に思います。他の動物のように二回も三回もはえ変わっても良いと思うし、痛いから一生同じでも良いのではないかとも思うからです。なぜ、人は、一度だけ歯がはえ変わるのでしょうか。

平成26年度 歯の作文

優秀作品 ● 小学校の部

人の歯が、一生に一度だけはえ変わるのには、理由があります。大人になると硬い食べ物を食べたりするために丈夫な歯が必要になるからです。けれども、丈夫な歯が必要なら、結局、子どもの頃も硬い食べ物は食べるのだから、生まれつき丈夫な歯をもっていれば良いのではないかと思いませんか。私も始めはそうに思いました。しかし、調べてみると、丈夫で大きな歯を生まれた時点や生後すぐに生やすのには、子どものあごは小さく、収まらないということが分かりました。だから、人間が生まれて、まず生えてくるのは、小さなあごに合った乳歯なのです。

次に、始めにも述べたとおり、人は、一生に一度しか歯は、はえかわらないからこそ、生えてきた歯を大切にしなければなりません。歯を大切にするためには、どのようなことに気を付けたら良いのでしょうか。

それは、歯みがきをするということだけではありません。歯が生えてくる前からできることがあります。歯ならびが悪くならないようにするという事です。歯ならびが悪いと、噛み合わせが悪くなってしまいます。無理に噛もうとすると、口やあご全体のバランスが崩れ、顎関節症になってしまう可能性もあります。また、細かくなっているものが胃の中に送られることになり、内臓にまで負担を強いることになったり、噛まないことによって唾液が出なくなり、むし歯になりやすくなったりもするのです。

このように、まだ歯のはえ変わっていない小さな子は、できるだけ、指をくわえるなどをしないように気を付けたり、もう歯のはえ変わった人は、体の健康のためにも改めて、しっかり噛むように心がけたりすることでも歯は大切にすることができます。

私は、この作文を書くためにたくさんのことを調べ、歯の健康について考え直すことができました。子どもの口の大きさに合った歯が生えてくる

から、私達は、小さい頃から、たくさんものを食べられているということに関して感謝して歯を大事にしようと思いました。また、このような歯の仕組みができる前の先祖は、どのような暮らしをしていたのか、ということにも新たに興味をもちました。

私はまだ、小学生なので、今から気を付けていけば歯の健康を大人になった時まで維持できると思います。だから、自分でしっかりと心がけようと思います。さらに自分だけでなく、回りの友達や家族にも教えてあげて、みんなで歯を大切にできるようにしていきたいなと思います。

きれいな歯で笑顔

清瀬市立清瀬小学校

6年 池田 珠李

ピカピカに磨かれた、きれいな歯を鏡に映して見ると、気分もすっきりして、思わず笑顔になります。朝なら、

「今日も、笑顔でがんばろう。」

と、いいスタートができます。だから、私は歯磨きが大好きです。

朝、昼、夜の三回くらい磨くのは、当たり前だと思います。ただ、その当たり前のことを、やっている人とやっていない人がいるはずです。

歯を磨くのをいつも当たり前に行っている人は、歯と歯ぐきが丈夫です。でも、反対にやっていない人は歯と歯ぐきが弱くなって、大変なことになります。

歯を磨かないと、口の中でばい菌が増えてむし歯になり、固いものを食べたときに歯が欠けてしまうことになります。しかも、歯垢が歯と歯ぐきの間にたまると、歯ぐきが炎症を起こして腫れたり溶けてしまったりするために、歯が抜けてしまうようなことが起きるそうです。

平成26年度 歯の作文

優秀作品 ● 小学校の部

歯が抜けてしまったら、どんなに不便でしょう。それに、健康に悪いと思います。まず、よく噛めないで、おいしく食べることができなくなります。よく噛めずに飲み込むようになると、胃や腸を悪くしそうです。栄養だって身に付かなくなるでしょう。それに、話しづらくなりそうです。歯がなかったら、自信もって笑えなくなると思います。

だから、歯磨きは、健康的な生活のために、絶対に欠かせない一つの仕事なのです。そう思うには、理由が二つあります。

一つ目は、「噛む力」というお話をテレビで見たとき、よく噛むことには、次のような良さがあると知ったからです。

- ①食べものが小さくやわらかくなって飲みこみやすくなる。
- ②歯や骨や関節、筋肉が強くなる。
- ③だえきがたくさん出て、むし歯になるのを防げる。
- ④食べ物の量が調整できる。
- ⑤歯を食いしばる力が強くなる。
- ⑥脳の働きが活発になり、学習能力も高まる。

このように、私は、よく噛むことができる丈夫な歯でいつまでもいたいと思い、歯磨きが大切だと考えます。

二つ目は、養護の先生の話から、歯磨きには、むし歯や歯周病を改善したり、予防したりする効果の他に、心身のリラクゼーション効果があることを聞いたからです。確かに、歯磨きをした後は、気分がすっきりして、やるきになります。だから、歯磨きをしたほうが、健康で長生きできそうです。

私が毎日の歯磨きで心がけていることを紹介します。

口の中で一番ばい菌が多いところは舌です。なので、口の中をきれいにするためには、まず、舌もちゃんと磨いています。舌の磨き方は簡単に

す。口から少し舌を出し、舌の真ん中ぐらいのところ歯ブラシを置いて、なでるように優しく前の方へと磨きます。口の中がすっきりするのでおすすめです。

次に、歯磨きについてです。ちゃんと歯を磨いているのに、歯が黄色くなってしまふことがありますか。どうして黄色くなるかと言うと、

「裏なんて見えないや！磨く必要なんてない。」
と思って歯の表しか磨いていないと、歯垢がたまって、いつの間にか歯が黄色くなるのです。歯の裏側は、歯ブラシを縦にして磨くと、歯垢を、落としやすいです。さらに、歯と歯の間につまった食べ物や歯垢はフロスでこすり落とすように磨きます。もちろん歯と歯ぐきの間の歯垢は、優しくマッサージしながら磨いて落とします。歯ぐきが歯を支えているので、磨かなければ歯が抜けてしまいます。これで歯をちゃんと磨かないとおそろしいことになるということが分かりますか。だから、歯垢がたまって歯が黄色くなるのを防ぐために、歯の裏までしっかり磨いたほうがいいでしょう。

最後に、鏡を見て、きれいに磨けているかチェックすれば、完璧です。きらりん！

私は、小学校6年生まで一度もむし歯になったことがありません。毎年、「良い歯の表彰」を受けることができました。今回もお母さんに報告したら、

「すごいじゃん。これからも、歯磨き、頑張るってね。」

とほめられました。良い歯で表彰されたのは、お母さんのおかげです。いつも、歯磨きをする時に一個の歯は三十秒磨くように声をかけてくれたからです。お母さんからもらった丈夫な歯をおばあさんになっても全部使えるように毎日の歯磨きを欠さず続けます。そして、おばあさんになっても、きれいな歯で笑っていたいと思います。

笑顔がコインに変わるまで

渋谷区立原宿外苑中学校 3年 屋敷 南

太鼓の音と力強い歌声が、噴水わきのベンチに置かれたラジオから流れている。

私の通学路のほとんどは家と学校の間にある大きな公園だ。原宿に近いこともあって、多くの外国人の姿をよく見かける。そんな中で毎日見かけるのが、ラジオの音楽を聴いている、アフリカ系黒人であろう人たちだ。毎日、ラジオから流れる音楽で、午後のひと時を楽しんでいる。

ここで、疑問を持つ人がいるのではないだろうか？なぜ、私はその人たちを「アフリカ系の黒人」と判断したのか。とはいえ、この疑問は多くの人の頭には浮かぶことさえないものかもしれない。なぜならば、皆さんも無意識に私と同じ判断をしているからだ。

肌の色が黒、目が青、髪が金髪…。一目見て「〇〇人かな」と日頃私たちは推測してしまう。

では、歯はどうなのか。色々な国の人を頭に浮かべても、例えば、歯が「黒」とか、形が「丸い」人は思い当たらない。

歯は世界共通、人間共通なのだ。それ以外の体のパーツで同じなのは…と考えても「歯」しか思い当たらない。口の中であって、あまり目立たない「歯」なのだ。

形は世界共通でも、国や文化によって、その歯の送る人生は違う。例えば、アメリカ映画でよく見かけるのは、歯が抜けた小さな子が夜寝る時に枕の下に抜けた歯を入れておく様子。次の日には同じ場所に妖精からのコインが置いてある。とても微笑ましいシーンである。

他にも、調べてみると色々面白いものがあった。オーストラリアはペンダントや、キーホルダーにするのだそう。モンゴルでは、若い犬に食べさせるらしい。犬が家の守り神なので、食べさせて丈夫な歯にするのだ。このような風習とい

う視点で、歯もまた違う角度で見ることができる。

日本で一般的に知られているのは、下の歯は天井裏へ、上の歯は軒下へ、というものだ。そして私の家では、歯が抜けると小さな箱に入れて取っておく。痛かった思い出、小学校の時に友達の前で抜けた思い出…。様々なエピソードが、小さな箱に詰まっている。

つらいものだけではない。

「笑顔が素敵だね。」

色々な人に言われて、とてもうれしい言葉である。普通、笑顔と想像するのは口角が上がって真っ白な歯が光る姿だ。ただ、私の歯は矯正器具がついている。だから、残念ながら今は真っ白に光っている歯ではない。それでも、「笑顔が素敵」と言ってもらえるのは「気持ち」のせいではないかと思う。三年間矯正器具をつけてきた。針金はずれて、歯肉に何日間も突き刺さってしまった辛い思い出もある。それでも、長い間耐えてきた「努力の成果」、もう体の一部であるこの歯で感じてきた、嬉しい・楽しいが、今、歯のきらりと光る部分になっているのではないだろうか。

歯科検診。私は昔からこれが苦手だった。しかし、今年の歯科検診。かえてきたカードは、夢に見ていた

「問題なし。」

認められたのは私の笑顔か。それともきらりと光る矯正器具か。

世界に、歯と共にこれから生きていくことを許された瞬間でもあったのかもしれない。これからも、この歯と、笑顔で歩いていくことを。

嬉しくて、小さな箱に入っているたくさんの乳歯も、その時コインに変わった気がした。

何十年後の私へ

港区立青山中学校
1年 小俣 有

私の将来の夢は薬剤師です。なぜ歯の作文にそんなことを書くのかというと、この夢をもつにいたったきっかけとなった出来事と少し関係があるからなのです。

私が五歳のとき、病院の帰りにお薬をもらいに薬局に寄りました。お薬がでるのを待っているとき、一人の薬局のお姉さんが私に絵本を二冊読んでくれました。一冊は普通の絵本で、二冊目は歯に関する絵本でした。

私は当時、食べるのが大好きで歯みがきが大嫌いでした。歯みがきをさせられるたびに嫌で嫌でしょうがなく、家の中を逃げまわりました。それでも最終的には母に無理矢理歯みがきをさせられました。その話を母がそのお姉さんに話したので、薬局のお姉さんは歯の絵本を読んだあと、こう言いました。

「あのね、歯というのは、一度抜けたらもうもとに戻らないの。これからずっと大きくなって、それでもずっと歯みがきをしなかったら、おばあちゃんになった時にはもう、歯が全部なくておいしい食べ物とか、大好きな食べ物が食べられなくなっちゃうの。でも逆に、今から一生懸命頑張って歯をきちんとみがけば大人になっても、おばあちゃんになっても歯がいっぱいあって毎日楽しく暮らせると思うの。だから今から、どんなに嫌でも毎日頑張れば、大きくなって好きなことがいっぱいできて、なにより自分の自信になると思うわ。だから、がんばって。」

と言われ、嫌だった歯みがきを、少しやってみようかな、と思えるようになりました。

そして、その日をきっかけに少しずつ歯みがきを積極的にやるようになりました。時々歯みがき

をし忘れて寝てしまったりしましたが、その次の日に何十分もみがいたり、二回みがいたり、というような毎日が積み重なっていきました。

そして、中学校に入って初めて、歯についてのお話がありました。私は小学校の頃に教えていただいたり、話していただいたりする機会は多くあったのですが、真剣に聞いてはいたもののどこか自分と遠い気がして、うわの空でした。でも中学校で聞いたお話は今から気を付けられるようなことや、今まで考えたことのなかった歯やかむことの重要性について知ることができて、これからどうすべきなのか考えることができました。

何十年後の私はどうなっているのかは今の私には分かりません。でも、これから毎日歯みがきが続けて七十年後、八十歳代になっても二十本の歯で笑って食事ができたらとてもいいな、と思います。そのために、これからの毎日、歯を一本一本大事にみがいていきたいと思います。

また、昔会った薬剤師さんや、歯医者さんのように、歯の大切さや、考え行動すること、それを毎日続けることの大切さを教えてくださった方々には本当に感謝しています。

そして私も、コツコツと頑張り続けることの大切さや、物事の重要性を多くの人に教えることによって、少しずつ毎日の行動を考えなおしてもらえるような薬剤師に将来なりたいと、強く思いました。

健康な歯が良い理由

足立区立谷中中学校
2年 中本 隆太

皆さんは運動をしていますか？おそらく、ほとんどの人が何かしらの運動をしていると思います。僕の場合は、野球を五年間続けています。

野球で特に力を必要とする動作は、打撃のと

平成26年度 歯の作文

優秀作品 ● 中学校の部

き、ボールとバットがぶつかる瞬間です。

力を入れる瞬間は競技によってそれぞれ違いますが、どの競技をするにも最大の力を入れる瞬間があると思います。

しかし、どの競技にも力を入れる際に共通している事があります。それは、「歯を食いしばる」という事です。

歯と運動に関するこんな記事がありました。

『中学生を対象にしたスポーツテストで、歯の良い中学生は、歯の悪い中学生よりも優れた結果が出ている。』というものです。

その差は、握力で3キログラム、背筋力で13キログラム。また、ハンドボール投げは2メートル、走り幅跳びは30センチメートル、50メートル走では0.3秒も早いタイムが出ていたそうです。

これらの記録からも、歯は運動と大きく関わっているということが改めて良くわかりました。

僕は、プロ野球をテレビで観たり球場へ行って観ることもよくあるのですが、マウスピースを着用して試合に出場する選手を見かけることがあります。しかも、その多くは強打者であることにも気がつきました。

やはり、それだけ歯は重要な役割を担っており、また、大切なものなのだと思います。

運動をするためには、強い体が必要です。そんな体をつくりあげるためには、食事をしっかりとることと、十分な睡眠も必要です。

食事をしっかりとろうとしても、もしむし歯だったら痛いことのほうに集中してしまうし、よく噛み砕くことができずに、食べ物がまずく感じてしまい、十分な食事は結局とれなくなってしまいます。

また、睡眠をしっかりとろうと思っても、歯の痛みで目が冴えてしまい、十分に寝ることができません。

歯が不健康なことが、間接的に運動に支障をきたしているのです。これほどまで歯と運動が関

わっていたとは、僕もこの作文を書くにあたり初めて知りました。

歯について調べるまで、僕は歯というのは物を飲み込める大きさに砕くためのものとはかと思っていませんでした。

もちろん、歯が健康ならおいしくものを食べられることは知っていましたし、常にキレイな歯を保ちたかったのでしっかりと歯みがきは行っていました。

以前、まだ乳歯しか生えていなかった頃、歯医者で数回同じことを言われました。部分的に磨き残しがあり、そこに歯垢がさらに石灰化してむし歯の直前まできていると。

もともと僕の歯は凹凸が多く歯垢が溜まりやすかったのですが、それに加え、僕は強く歯を磨き過ぎていました。そのため、ブラシが曲がってブラシの先端が凹部に入らず、そこだけに歯垢が溜まっていたようなのです。

それからは、歯の全体を軽いタッチで磨くようにしました。そのためか、今はむし歯になっていませんし、今年も足立区歯と口の健康優良生徒になることができました。

僕も以前はそうでしたが、歯を体の付属品のようになっている人はいないでしょうか。

歯は、体の立派な一器官です。胃にかかる負担から、イライラなど精神面にも悪影響を及ぼす可能性もあるそうです。歯は体全体とつながっているので、歯が悪いと体全体の健康にも害があるのです。

僕は、今まで知らなかった歯の大切さを知ることができたこの機会を活かして、これからも歯の知識を深めて、野球で最大の力を発揮できるようになりたいと思います。

歯との付き合い

日野市立日野第三中学校
1年 北嶋 悠希

ぼくは、歯をとっても重要視しています。食べ物をかむ、力を入れる時にくいしばる、人の場合は発声にも影響する、とても重要な働きをしているからです。また永久歯は一度折れると二度と生えてこないからです。

このように、歯の大切さが分かり、ぼくが重要視するきっかけは、ぼくが生まれた頃にさかのぼります。

小さい時に、教育番組の歯みがきの指導コーナーに合わせて、お母さんと一緒に歯をみがき、最後にはお母さんに「仕上げみがき」をやってもらっていました。

また、フッ素の塗布を行うため、三ヶ月に一度、歯医者さんに通っていました。今も、半年に一度、通っています。

幼稚園に入り、それまで朝・夜だった歯みがきが、昼食後の歯みがきも行うようになり、歯みがきへの意識が高まりました。そんな中、お母さんも歯みがきや歯の健康に積極的になってくれ、親子でむし歯ゼロ。

このような結果を残し、平成十七年に、八〇二〇・すこやか家族」表彰にて、歯科医師会、南多摩保健所から優良賞をいただきました。

その後も歯みがきを意識し、歯の健康にも気を使い、現在の中学一年生まで、歯科検診で一度も「むし歯有」や「むし歯の可能性」という項目に当てはまっていません。

小学校では、保健委員会の歯が特集の集会や、養護の先生の話で歯についてよく知ることができました。中でも、歯の染め出しをして歯垢がどれだけあるかを調べた事が心に残っています。ちな

みに、ぼくは前歯の歯茎に近い方に、歯垢が多く残っていたので、それ以降、はじからはじまで、ていねいにみがいています。

ぼくは陸上をやっています。種目は、中・長距離。ぼくは大会などで最後、スパートをかける時におもいきり、歯をくいしばっています。こんな所にも歯のはたらきがありました。

最後に、今まで積み重ねてきた努力を水の泡にしないよう、これからも意識して歯と関わってきたいです。また、今問題となっている歯周病を防ぐ、陸上で歯との関係、そして永久歯を大事にする、ということ意識して生きていきたいです。

歯を守り、命を守る

狛江市立狛江第三中学校
3年 兒玉 千佳

むし歯によって死の危機をむかえた。以前そんな話をテレビで見たことがある。私がこの番組を見た時、最初は、むし歯なんかで命がなくなることなんてあるのか、と半分が驚き、半分は疑いだった。けれども番組を見終えて私の意見は変わった。

歯は大切なものである。そして、そのことを多くの人に知ってもらいたいし、知るべきである。歯と命は直結しているものなのだ。私はそう思う。

私が見た番組では、細菌が歯や歯ぐきの辺りなどの口内から入る、というケースだった。口から入った細菌は体内を巡り、死に至る一歩手前だったそうだ。むし歯の痛みを感じてはいたが、その場その場をやり過ごしていたと言っていた。その他にも、むし歯によって危険に直面している人は少なくない。

平成26年度 歯の作文

優秀作品 ● 中学校の部

また、歯周病が原因で命を落としている人もいるそうだ。例えば、病院や高齢者施設。このようなところでは、院内の感染もあるらしく、その原因が口腔内細菌だという。これは調べてわかったことであるが、口内の雑菌は食事をしなくても増えるらしい。そのため、食事をしない人たちが歯を磨かずにいることで、無意識のうちに口内に雑菌が増える。その菌により感染し、一部で広がるということだそうだ。

むし歯や歯周病などが引き起こす病気には、心臓病、胃ガン、糖尿病、肺炎、窒息、心筋梗梗、肺炎など、書ききれないほどたくさんものがある。喫煙とむし歯の因果関係も証明されており、喫煙により口内の病気となり、更にそれより重病が引き起こされるのだ。このように、むし歯や歯周病は、侮ってはいけないものなのである。

ここまで、むし歯や歯周病によって起こる様々な危険をあげてきたが、一番大切なのはどう対策をとるかである。これをどれだけ実践できるかが、何より大切だろう。

むし歯や歯周病などの口内病は生活習慣病と言われるほどだから、それだけ日常の行いが大切なのだ。食事に気を付けること、歯を磨くこと、禁煙も予防の一つといえる。また、歯に痛みを感じ

た時などはすぐに歯医者に行くことだ。面倒、時間がない、このくらい大丈夫、とどうしても億劫になってしまいがちである。けれどその少しの面倒のために行動しないことが命の危険に繋がるかもしれないと知っていたら、そう思うことができたら、口内病によって亡くなる人は減るだろう。

私は、一人ひとりが普段の生活を見直すだけで、歯に対する意識や歯の衛生について変わることは沢山あると思う。むし歯や歯周病は危険な病気のサインの一つだと思う。それを多くの人を知ること、歯の大切さを再認識してもらえと思う。この一人の考えが三人に伝わってその三人がまた三人に伝えて、その連鎖が続けば、日本中に広まるのもあつという間だろう。そのようにして、日本全国で歯に対する意識が高まれば良い。それが当たり前になれば日本は歯が健康な国になる。歯が健康なら、食生活も改善され、元気に長生きする人も増えるということ。そしていつか歯が健康な世界をもつことができると思う。そのためには一人ひとりの努力が必要不可欠だろう。

歯を守ることは自分や周りの人の命を守ることに繋がる。歯の重要性をもう一度、まずは身近な人と確認していきたい。

平成26年度「歯・口の健康に関する図画・ポスターコンクール」入賞者

〈保育所・こども園・幼稚園 図画・ポスターの部〉

順位	氏名	学校名	年齢
1位	武 富 結 駕	学校法人・聖コルベ学園 聖母の騎士幼稚園	6歳
2位	藤 井 惺 玄	中央区立堀留町保育園	5歳
3位	広 兼 智 也	荒川区立汐入こども園	5歳
佳作	木 村 優 花	中央区立月島第一幼稚園	4歳
〃	岸 田 あさみ	新宿区立津久戸幼稚園	6歳
〃	大 野 美 俐	麻生学園深沢幼稚園	5歳
〃	中 澤 祐 花	東京都市大学二子幼稚園	6歳
〃	池 田 優 吏	ウィズチャイルドさくらがおか幼稚園	5歳

〈小学校低学年 図画・ポスターの部〉

順位	氏名	学校名	学年
1位	新 井 梨 央	港区立白金小学校	3
2位	井 上 佳 莉	新宿区立天神小学校	2
2位	岡 本 重 弥	江東区立第七砂町小学校	3
3位	長 野 真 衣	大田区立小池小学校	3
3位	富 澤 大	板橋区立緑小学校	3
3位	小 町 朋 輝	小金井市立小金井第二小学校	2
佳作	深 井 千 緒	千代田区立九段小学校	1
〃	藤 田 彩 菜	千代田区立千代田小学校	2
〃	山 根 和 奏	中央区立久松小学校	1
〃	西 村 拓 真	中央区立明正小学校	3
〃	小 澤 開	港区立赤坂小学校	2
〃	鈴 木 夏 芽	新宿区立余丁町小学校	2
〃	大久保 日向	文京区立礪川小学校	3
〃	笹 沼 涼 乃	台東区立千束小学校	1
〃	永 田 み ゆ	台東区立平成小学校	2
〃	上 坊 りか子	墨田区立二葉小学校	3
〃	成 澤 桃 花	墨田区立八広小学校	3
〃	小 松 陽 生	品川区立小山台小学校	3
〃	白 杵 騰 吾	品川区立立会小学校	2
〃	寺 嶋 友 菜	目黒区立不動小学校	3
〃	濱 本 新 太	大田区立矢口東小学校	2
〃	木 曾 恵 花	世田谷区立砧小学校	2
〃	小 林 眞 生	世田谷区立京西小学校	1
〃	大 崎 俐 英	渋谷区立常磐松小学校	1
〃	小 澤 舞	中野区立江古田小学校	3
〃	松 永 風 香	杉並区立桃井第一小学校	3
〃	五十嵐 咲 春	豊島区立豊成小学校	3

順位	氏名	学校名	学年
佳作	福田 華 萌	北区立滝野川第六小学校	3
〃	栗元 將太郎	北区立東十条小学校	2
〃	平野 晃 海	荒川区立第五峡田小学校	2
〃	鈴木 治 仁	練馬区立早宮小学校	3
〃	菊田 直 斗	足立区立栗原北小学校	2
〃	桐原 幹 太	葛飾区立梅田小学校	2
〃	竹村 あかり	江戸川区立第三葛西小学校	3
〃	井口 瑞 姫	武蔵野市立第四小学校	1
〃	古谷 華	三鷹市立第三小学校	2
〃	浦野 未 佑	調布市立杉森小学校	1
〃	松岡 龍	町田市立町田第五小学校	1
〃	小暮 健 太	小平市立小平第六小学校	2
〃	小田部 凌 大	日野市立日野第四小学校	3
〃	野辺 愛 莉	東村山市立野火止小学校	3
〃	宮崎 結 菜	東大和市立第一小学校	3
〃	板倉 大 心	清瀬市立清瀬小学校	2
〃	梶原 潤	武蔵村山市立第十小学校	3
〃	青山 美 咲	羽村市立小作台小学校	1
〃	池村 美 咲	新島村立式根島小学校	1
〃	池田 環 菜	小笠原村立小笠原小学校	2

〈小学校高学年 図画・ポスターの部〉

順位	氏名	学校名	学年
1位	梅木 玲 音	港区立白金小学校	5
2位	加藤 愛 望	荒川区立赤土小学校	5
2位	小峰 舞 子	青梅市立吹上小学校	6
3位	伊藤 遥 陽	大田区立西六郷小学校	6
3位	砂澤 あゆみ	江戸川区立第二葛西小学校	4
3位	高野 涼 香	小金井市立緑小学校	6
佳作	森 峻 子	中央区立阪本小学校	5
〃	和田 あや乃	中央区立泰明小学校	4
〃	アンソ 石橋 勇仁	港区立青山小学校	4
〃	高橋 遥	新宿区立愛日小学校	6
〃	山腰 海 璃	新宿区立津久戸小学校	6
〃	富永 彩 音	文京区立関口台町小学校	5
〃	平野 綾 夏	台東区立富士小学校	4
〃	栗原 礼 佳	台東区立大正小学校	5
〃	安部 結	墨田区立両国小学校	5
〃	原嶋 紗 那	墨田区立八広小学校	4
〃	一戸 彩 乃	江東区立第二大島小学校	4
〃	辰己 聖	品川区立旗台小学校	6
〃	濱 ほのか	品川区立城南第二小学校	6
〃	福田 彩 音	目黒区立不動小学校	5

順位	氏名	学校名	学年
佳作	小野ケイリ-フランス	大田区立田園調布小学校	5
〃	園部成夏	世田谷区立山野小学校	6
〃	安田愛	世田谷区立二子玉川小学校	6
〃	小館彩子	渋谷区立幡代小学校	4
〃	須崎鈴夏	中野区立江古田小学校	4
〃	野口ことみ	杉並区立杉並第二小学校	5
〃	中野百々英	豊島区立朝日小学校	6
〃	木村萌絵子	北区立西ヶ原小学校	6
〃	関根凜	北区立東十条小学校	6
〃	天下井香音	板橋区立下赤塚小学校	5
〃	石居若葉	練馬区立南町小学校	5
〃	野尻昌生	足立区立東伊興小学校	6
〃	井口結子	葛飾区立住吉小学校	5
〃	安田遊唯	八王子市立横山第二小学校	5
〃	宮崎亜理沙	武蔵野市立境南小学校	5
〃	小西由菜	三鷹市立第一小学校	5
〃	小田恵里菜	府中市立第八小学校	6
〃	屋敷有哉	調布市立杉森小学校	5
〃	大江光輝	町田市立鶴川第三小学校	5
〃	土屋香乃	小平市立小平第十四小学校	6
〃	内堀綾乃	東村山市立化成小学校	5
〃	中村菜々美	狛江市立狛江第一小学校	5
〃	森陽那	清瀬市立清瀬小学校	4
〃	柴田陽和	武蔵村山市立第三小学校	6
〃	池村光生	新島村立式根島小学校	4

〈中学校 ポスターの部〉

順位	氏名	学校名	学年
1位	藤中果歩	大田区立馬込中学校	3
2位	齊藤華	文京区立第八中学校	2
3位	山口汐音	武蔵野市立第二中学校	3
佳作	佐藤美花	中央区立日本橋中学校	1
〃	小野琳里愛	中央区立晴海中学校	1
〃	岸麗奈	港区立青山中学校	1
〃	平井幹人	港区立御成門中学校	1
〃	荒川愛子	墨田区立竪川中学校	2
〃	亀田百合花	墨田区立吾嬬立花中学校	3
〃	小野陽	江東区立東陽中学校	2
〃	古川晟義	品川区立荏原第六中学校	9
〃	佐藤奈緒樹	品川区立八潮学園	9
〃	小山莉里	目黒区立目黒中央中学校	1
〃	高橋美結	大田区立安方中学校	3
〃	吉田遥香	世田谷区立用賀中学校	2

順位	氏名	学校名	学年
佳作	小松英恵	杉並区立天沼中学校	2
〃	鍵本沙良	豊島区立西池袋中学校	1
〃	野崎光	荒川区立尾久八幡中学校	3
〃	西村実莉	板橋区立赤塚第三中学校	1
〃	白井朋世	葛飾区立双葉中学校	3
〃	高橋里帆	江戸川区立葛西第二中学校	2
〃	平沼光	府中市立第六中学校	3
〃	小岩空	昭島市立福島中学校	2
〃	山崎揚羽	調布市立神代中学校	2
〃	羽田真菜美	小平市立小平第三中学校	2
〃	木村あいり	東村山市立東村山第四中学校	2
〃	渡部美月	狛江市立狛江第二中学校	2
〃	長谷部楓	武蔵村山市立第五中学校	2
〃	新海友樹子	多摩市立聖ヶ丘中学校	3
〃	久保島あずき	あきる野市立秋多中学校	2
〃	河上ひなた	利島村立利島中学校	3
〃	池村圭史	新島村立式根島中学校	1

〈高等学校 ポスターの部〉

順位	氏名	学校名	学年
1位	山本絵里香	東京都立赤羽商業高等学校	2
2位	西尾季高	東京都立産業技術高等専門学校	4
3位	昔宮耀子	トキワ松学園高等学校	2

〈特別支援学校・特別支援学級 図画・ポスターの部〉

順位	氏名	学校名	学年
1位	鈴木彩夏	多摩市立諏訪小学校なかよし学級	小5
2位	佐々木菜摘	東京都立志村学園	高2
3位	香川滉太	東京都立小平特別支援学校	小5

平成25年度収支計算書

平成25年4月1日～平成26年3月31日まで

(単位：円)

科 目	予 算 額	決 算 額	差 異	備 考
I 事業活動収支の部				
1 事業活動収入				
特定資産運用収入	[30,000]	[8,643]	[21,357]	
特定資産利息収入	30,000	8,643	21,357	運営基金積立預金利息等
会費収入	[51,675,000]	[51,900,000]	[△ 225,000]	
正会員会費収入	51,650,000	51,800,000	△ 150,000	25,000円×2,072人
賛助会員会費収入	25,000	100,000	△ 75,000	25,000円×4人
事業収入	[400,000]	[400,000]	[0]	
都学保受託収入	400,000	400,000	0	ブロック別研修会
補助金等収入	[1,036,400]	[858,500]	[177,900]	
都歯助成金収入	50,000	30,000	20,000	
日学歯交付金収入	826,400	622,800	203,600	300円×2,076人
日学歯助成金収入	100,000	145,700	△ 45,700	
都学保助成金収入	60,000	60,000	0	学校保健(学校歯科医)研修会
雑収入	[170,000]	[244,163]	[△ 74,163]	
受取利息収入	20,000	10,563	9,437	普通預金利息等
雑収入	150,000	233,600	△ 83,600	広告収入等
事業活動収入計	53,311,400	53,411,306	△ 99,906	
2 事業活動支出				
事業費支出	[32,865,000]	[30,035,246]	[2,829,754]	
普及事業費支出	(8,130,000)	(7,240,156)	(889,844)	
優良校表彰費支出	700,000	699,099	901	
作文関係費支出	600,000	576,403	23,597	
島嶼支援対策費支出	80,000	43,872	36,128	八丈島教育委員会(図書購入)
会誌広報費支出	5,500,000	4,895,042	604,958	広報、ホームページメンテナンス等
功労者表彰費支出	550,000	429,933	120,067	記念品、退職者賞状
歯科保健広報費支出	550,000	498,448	51,552	ポスター作成等
教材費支出	100,000	66,965	33,035	書籍等購入
雑支出	50,000	30,394	19,606	
研究事業費支出	(12,837,000)	(12,249,169)	(587,831)	
大会費支出	5,000,000	5,000,000	0	第48回都学歯大会
講習会費支出	550,000	469,353	80,647	学校保健(学校歯科医)研修会
ブロック別研修費支出	560,000	439,832	120,168	
各種大会参加費支出	2,482,000	2,250,570	231,430	全国学校歯科保健研究大会等
地区交付金支出	2,065,000	2,060,000	5,000	1,000円×2,060人
負担金支出	630,000	479,414	150,586	健康づくりフォーラム等

科 目	予 算 額	決 算 額	差 異	備 考
雑給与支出	1,500,000	1,500,000	0	
雑 支 出	50,000	50,000	0	
調査研究事業費支出	(9,348,000)	(8,133,892)	(1,214,108)	
活動費支出	2,018,000	1,314,692	703,308	ブロック支援・推進校支援等
学術研究費支出	4,280,000	4,271,557	8,443	学校歯科医の資料教材作成等
渉外費支出	3,000,000	2,511,765	488,235	
雑 支 出	50,000	35,878	14,122	
その他の目的達成 事業費支出	(2,550,000)	(2,412,029)	(137,971)	
その他の目的達成 事業費支出	2,550,000	2,412,029	137,971	関東甲信越静大会、各種委員会等
管理費支出	[23,759,895]	[22,802,904]	[956,991]	
役員報酬支出	{ 2,280,000 100,000	2,380,000	0	役員20名
実費弁償支出	2,300,000	1,980,000	320,000	
給料手当支出	9,064,000	8,994,985	69,015	職員2名
福利厚生費支出	1,200,000	1,200,000	0	社会保険料等
会議費支出	250,000	220,280	29,720	役員会、総会、評議員会
旅費交通費支出	3,000,000	2,944,960	55,040	役員会、総会、評議員会等
通信運搬費支出	1,000,000	846,714	153,286	
消耗什器備品費支出	{ 100,000 235,895	335,895	0	パソコン(2台)
消耗品費支出	250,000	188,956	61,044	文房具等
修繕費支出	100,000	81,354	18,646	
賃借料支出	1,250,000	1,245,420	4,580	コピー機等リース代
印刷製本費支出	500,000	304,836	195,164	代議員会資料等
共益費支出	910,000	910,000	0	
慶弔費支出	150,000	148,350	1,650	香典代、生花代
諸謝金支出	850,000	821,548	28,452	会計事務所顧問料等
租税公課支出	{ 0 70,000	70,000	0	都民税(均等割)
雑 支 出	150,000	129,606	20,394	振込手数料等
事業活動支出計	56,624,895	52,838,150	3,786,745	
事業活動収支差額	△ 3,313,495	573,156	△ 3,886,651	
II 投資活動収支の部				
1 投資活動収入				
特定資産取崩収入	[800,000]	[800,000]	[0]	
名簿作成引当預金 取崩収入	800,000	800,000	0	
投資活動収入計	800,000	800,000	0	

科 目	予 算 額	決 算 額	差 異	備 考
2 投資活動支出				
特定資産取得支出	[3,993,040]	[3,993,040]	[0]	
退職給付引当資産取得支出	643,040	643,040	0	
基本財産引当資産取得支出	100,000	100,000	0	
運営基金引当資産取得支出	100,000	100,000	0	
名簿作成引当資産取得支出	200,000	200,000	0	
特別事業積立金取得支出	2,000,000	2,000,000	0	
役員退職慰労引当資産取得支出	950,000	950,000	0	
投資活動支出計	3,993,040	3,993,040	0	
投資活動収支差額	△ 3,193,040	△ 3,193,040	0	
Ⅲ 財務活動収支の部				
1 財務活動収入				
財務活動収入計	0	0	0	
2 財務活動支出				
財務活動支出計	0	0	0	
財務活動収支差額	0	0	0	
Ⅳ 予備費支出	{ △ 405,895 698,845	-	{ △ 405,895 698,845	
当期収支差額	△ 6,799,485	△ 2,619,884	△ 4,179,601	
前期繰越収支差額	6,799,485	9,460,283	△ 2,660,798	
次期繰越収支差額	0	6,840,399	△ 6,840,399	

平成26年度収支予算書

平成26年4月1日～平成27年3月31日まで

(単位：円)

科 目	26年度予算	25年度予算	差 異	備 考
I. 事業活動収支の部				
1. 事業活動収入				
①特定資産運用収入	(6,000)	(30,000)	(△ 24,000)	
特定資産利息収入	6,000	30,000	△ 24,000	預金利息
②会費収入	(51,900,000)	(51,675,000)	(225,000)	
正会員会費収入	51,875,000	51,650,000	225,000	25,000円×2,075名
賛助会員会費収入	25,000	25,000	0	1名科目存置
③事業収入	(400,000)	(400,000)	(0)	
都学保受託収入	400,000	400,000	0	ブロック別研修会分
④補助金等収入	(940,000)	(1,036,400)	(△ 96,400)	
都歯助成金収入	50,000	50,000	0	
日学歯交付金収入	830,000	826,400	3,600	400円×2,075名
日学歯助成金収入	0	100,000	△ 100,000	
都学保助成金収入	60,000	60,000	0	学校歯科医研修会分
⑤雑収入	(255,000)	(170,000)	(85,000)	
受取利息収入	5,000	20,000	△ 15,000	預金利息
雑収入	250,000	150,000	100,000	広告収入他
事業活動収入計	53,501,000	53,311,400	189,600	
2. 事業活動支出				
(1)事業費支出	(30,744,000)	(32,865,000)	(△ 2,121,000)	
①普及事業費支出	(8,500,000)	(8,130,000)	(370,000)	
優良校表彰費支出	650,000	700,000	△ 50,000	
作文図画ポ関係費支出	1,150,000	600,000	550,000	*都歯より図画ポ事業移管
島嶼支援対策費支出	100,000	80,000	20,000	教育委員会・島嶼実態調査
会誌広報費支出	5,400,000	5,500,000	△ 100,000	
功労者表彰費支出	500,000	550,000	△ 50,000	記念品・退職者賞状・東京都学校歯科保健功労者
歯科保健広報費支出	550,000	550,000	0	ポスター作成等
教材費支出	100,000	100,000	0	本・DVD・CD購入
雑支出	50,000	50,000	0	
②研究事業費支出	(13,486,000)	(12,837,000)	(649,000)	
大会費支出	5,000,000	5,000,000	0	第49回都学歯大会
講習会費支出	550,000	550,000	0	学校歯科保健研修会
ブロック別研修会費支出	620,000	560,000	60,000	
各種大会参加費支出	2,923,000	2,482,000	441,000	全国歯科保健研究大会(島根県)
地区交付金支出	2,073,000	2,065,000	8,000	1,000円×2,073名(個人会員2名)

科 目	26年度予算	25年度予算	差 異	備 考
負担金支出	130,000	630,000	△ 500,000	都庁健康フォーラム
雑給与支出	2,160,000	1,500,000	660,000	嘱託1名パート職員2名
雑 支 出	30,000	50,000	△ 20,000	
③調査研究事業費支出	(7,400,000)	(9,348,000)	(△ 1,948,000)	
活動費支出	1,900,000	2,018,000	△ 118,000	ブロック支援・教材資料作成等
学術研究事業費支出	2,450,000	4,280,000	△ 1,830,000	学術研究委員会・小冊子作成
渉外費支出	3,000,000	3,000,000	0	
雑 支 出	50,000	50,000	0	
④その他の目的達成事業費支出	(1,358,000)	(2,550,000)	(△ 1,192,000)	
その他の目的達成事業費支出	1,358,000	2,550,000	△ 1,192,000	各種委員会費用
(2)管理費支出	(24,353,000)	(23,354,000)	(999,000)	
役員報酬支出	2,400,000	2,280,000	120,000	役員20名
費用弁償費支出	2,200,000	2,300,000	△ 100,000	
給料手当支出	9,787,500	9,064,000	723,500	正職員2名
福利厚生費支出	1,480,500	1,200,000	280,500	
会議費支出	250,000	250,000	0	
旅費交通費支出	3,018,000	3,000,000	18,000	
通信運搬費支出	900,000	1,000,000	△ 100,000	
消耗什器備品費支出	100,000	100,000	0	
消耗品費支出	250,000	250,000	0	
修繕費支出	100,000	100,000	0	
賃借料支出	1,960,000	1,250,000	710,000	115,344円×12ヶ月(都歯)
印刷製本費支出	450,000	500,000	△ 50,000	
退職金支出	0	0	0	
共益費支出	350,000	910,000	△ 560,000	28,836円×12ヶ月(都歯)
慶弔費支出	150,000	150,000	0	
諸謝金支出	857,000	850,000	7,000	会計事務所顧問料他
雑 支 出	100,000	150,000	△ 50,000	役員登記・振り込み手数料他
事業活動支出計	55,097,000	56,219,000	△ 1,122,000	
事業活動収支差額	△ 1,596,000	△ 2,907,600	1,311,600	
II. 投資活動収支の部				
1. 投資活動収入				
特定資産取崩収入				
運営基金引当資産取崩収入	1,000,000	0	1,000,000	
名簿作成引当資産取崩収入	0	800,000	△ 800,000	
投資活動収入計	1,000,000	800,000	200,000	

科 目	26年度予算	25年度予算	差 異	備 考
2. 投資活動支出				
退職給付引当資産 取得支出	785,580	643,040	142,540	
役員退職慰労金 引当資産取得支出	1,000,000	950,000	50,000	役員20名
基本金引当資産 取得支出	0	100,000	△ 100,000	
運営基金引当資産 取得支出	0	100,000	△ 100,000	
名簿作成引当資産 取得支出	100,000	200,000	△ 100,000	
特別事業積立基金 取得支出	1,000,000	2,000,000	△ 1,000,000	大会事業準備等
投資活動支出計	2,885,580	3,993,040	△ 1,107,460	
投資活動収支差額	△ 1,885,580	△ 3,193,040	1,307,460	
Ⅲ. 財務活動収支の部				
1. 財務活動収入	0	0	0	
2. 財務活動支出	0	0	0	
財務活動収支差額	0	0	0	
Ⅳ. 予備費支出	199,202	698,845	△ 499,643	
当期収支差額	△ 3,680,782	△ 6,799,485	3,118,703	
前期繰越収支差額	3,680,782	6,799,485	△ 3,118,703	
次期繰越収支差額	0	0	0	

平成26年度東京都学校歯科医会役員・各種委員会委員

委員欄の◎は委員長 ○は副委員長

—役員—			—選挙管理会委員—			—総務臨時委員会—		
会長	川本	強	豊島	◎寺田	誠	町田	◎赤田	留吉
副会長	由井	孝	本所	○和泉	一清	荒川	○三浦	みつ子
〃	小嶋	憲	麴町	愛知	徹也	浅草	久保	和彦
専務理事	鈴木	博	中野	増喜	禮義	目黒	堀内	哲
理事	高野	直久	蒲田	小林	正幸	—会誌・広報委員会—		
〃	渡邊	実	多摩	後藤	伊都子	麻布赤坂	◎関根	正行
〃	橋本	健一	(予備委員)			麻布赤坂	○清水	浩一
〃	末高	英世	江東	青木	満	足立	米澤	聡
〃	長沼	善美	昭島	村山	恒夫	杉並	吉野	勝久
〃	高橋	裕幸	練馬	角田	不二彦	板橋	(故)神林	秀昭
〃	吉澤	雄孝	浅草	久保	和彦	練馬	草柳	英二
〃	酒井	克典	板橋	橋山	口英也	—学術研究委員会—		
〃	高橋	文夫	—予算決算特別委員会—			江戸川	◎石川	一郎
〃	中村	卓志	狛江	◎松浦	康文	荒川	○三浦	みつ子
〃	長井	博昭	足立	○片桐	博陽	文京	松原	真
〃	東川	輝子	港区	芝華	岡眞幸	江東	小川	仲子
〃	澤田	章司	世田谷	神田	隆直	杉並	米津	光将
〃	牧野	寛	練馬	箭本	治	目黒	嘉部	曉
監事	難波	昭一	町田	澤	正宏	八王子	泉	邦彦
〃	荒木	良子	調布	弘中	玲子	学識者	澁川	義幸
			(予備委員)					
			武蔵村山	土方	靖夫			
			杉並	小川	学			

平成26年度地区参事・代議員・学術委員

地区	(参事)	(代議員)	(予備代議員)	(学術委員)
麹町	愛知 徹也	山林 豊	田中 久仁	奥蘭 卓也
神田	船曳 光雄	今村昭二郎	甲斐 徹也	橋本 雅之
日本橋	中崎 俊克	中村 章生	中崎 俊克	南部 弘実
港区	今村純一郎	浜中 裕	今村純一郎	山田 隆久
芝	華岡 真幸	華岡 真幸	木村 充	斎藤 淳
麻布赤坂	氏家 賢明	藤野 珥男	清水 浩一	朝倉健太郎
文京	松原 真	土居 浩	高橋 健二	渡辺 文秀
下谷	大村 隆司	秋山 欣也	岩間 隆洋	小野 潤
浅草	久保 和彦	今村里千矢	品川 尚一	小林てい子
本所	寺岡 通博	丸山 満博	戸嶋 誠司	吉江 保隆
向島	三好 克則	三好 克則	高田 敬一	長澤 太郎
足立	岡谷 進	片桐 博陽、岡谷 進、 渡邊 哲	上田 豊、倉澤 洋一、 仲谷 敦	平塚 武司
江東	河口 博和	河口 博和、鈴木 雅幹、 幸阪 保雄	梶山 晃、小川 伸子、 一ツ子延大	齋藤 秋人
葛飾	飯塚 務	飯塚 務、柳原 健司	嶋田 直季、古宮 秀記	古宮 秀紀
江戸川	阪上 泰彦	阪上 泰彦、伊能 暁、 川野 浩一	金丸 充徳、宮山 英之、 川口 安子	室岡 孝二
四谷牛込	磯谷 亮	栗原 真人	松本 一彦	石川 雅朗
新宿	石川 博基	石川 博基	伊藤 智章	後藤 有里
渋谷	坂本真理子	長田 博史	伊藤 知周	齋藤 敬太
中野	土田 和彦	横山いづみ	藤森 理	中島 陽
杉並	小川 学	小川 学、山崎 靖	伊藤 公英、吉野 勝久	成田 文雄
品川	丸山進一郎	丸山進一郎	竹内 正和	柴田 純弘
荏原	米山 博己	井口 裕一	白田 和彦	皆川 淳
目黒	川井 洋一	堀内 哲	川井 洋一	井上 崇
大森	吉田 厚	村田 正夫、梅本 祐司	板井 文治、山崎 晃彦	中村 浩之
蒲田	小林 正幸	中田 裕康	富樫 敏夫	小濱 哲彦
世田谷	吉田 慶造	長谷部俊二、神田 隆直	石井 孝典、田中 教順	高野 秀幸
玉川	渡邊 嗣	蒔田 裕	齋藤 正之	齋藤 正之
豊島	中山 行雄	岡野 裕之	山口 正之	鈴木あい子
滝野川	江口 淳一	江口 淳一	前川 俊介	小林 力
北	百瀬 保	百瀬 保	村上 義和	難波 竜児
荒川	三浦みつ子	小形 浩司	荻原 栄和	荻原 栄和
板橋	早川 龍	早川 龍、神林 秀昭(故)	鈴木 勝、児玉 一成	石井 明
練馬	望月 兵衛	望月 兵衛、河奈 文彦、 箭本 治	金田 和彦、南 誠二、 金澤 正彦	金田 和彦
西多摩	井上 雄温	井上 雄温、小澤 庄二	吉成 勝海、鏡 一郎	波多野敬二
多摩	浅井 英夫	久保 雅幸	溝口 孝三	北村 新
八王子	渡邊 実	山内 英史、橋本 直樹、 岡部 浩子	山田 幸英、横山 邦雄、 水見 元治	山田 幸英
町田	澤 正宏	澤 正宏、咲間 義輝	石川 義洋、山田 潔	原田 洋好
府中	杉田 廣己	高木栄太郎	平山 伸	矢代 譲治
三鷹	竹下 敦	金子 純一	竹下 敦	竹下 敦
国分寺	杉谷 祐	鹿島 千佳	松井 典子	李 常信
東久留米	鈴木 普久	田口 耕平	宮崎 至洋	上升 康司
立川	富野 俊彦	富野 俊彦	竹崎 秀人	伊東祐太郎
東村山	小西 勇人	小西 勇人	細野 正博	細野 正博
西東京	田中 大平	田中 大平	奥村 雅子	田中 大平
武蔵村山	比留間修一	土方 靖夫	伊東 良之	伊東 良之
昭島	村山 恒夫	松田 武彦	大谷 哲也	松尾 豊
調布	杉本 明	弘中 玲子	澤 悦夫	佐藤 一人
清瀬	島田 尚範	加藤 淳	倉田 琢哉	井植 温
東大和	竹下 晴久	竹下 晴久	大原 哲也	小川 善徳
狛江	香田 忠正	松浦 康文	香田 忠正	塩谷 達昭
日野	峯岸 大造	佐々木智史	高品 和哉	森田 高広

編集後記

2月12日都学歯大会終了後、「今度の都学歯大会の写真は去年と少し変わったところがあるので、割付表をファックスしますよ。何番へ?」「じゃあここへお願いします」と名刺を手渡してくださった人の訃報のメールが届いたとき、名刺ファイルから取り出して、お名前を見比べました。何回みても「神林秀昭」。晴天の霹靂、私は絶句しました。今回先生は、都学歯大会の膨大な写真を仕訳してくださいました。大汗拭き拭きPCを操作しておられた姿が、まだ目に焼き付いております。いつになく、忙しい今年の年度末、あたふたしていた気持ちが、ぶっ飛んでしまったニュースでした。ご冥福をお祈りいたします。
(委員長 関根正行)

3月も半ばになり、桜の開花の知らせが届く時期となりました。この季節は卒業などの別れの時期でもありますね。そして、その後に新たな出会いがまた始まります。人は別れによって気づくこと、気づけることがたくさんあると言います。それを意識して、日頃から周りの人たちに感謝の気持ちを持って生きていかなければならないと考えるこのごろです。
(委員長代理 清水浩一)

ついに還暦。若い頃には自分が60歳になった姿など、想像だにできませんでしたが。体中あちこち、無理をするとすぐにストライキを起こしてしまいます。これからは無理せず、のんびり人生の下り坂を楽しみたいと思います。
(米澤 聡)

ロシアに行ってきました。クストボ市子供合気道フェスティバルに招聘され、4～17歳の130人指導。合気道の他に日本語や書道、折り紙などを楽しんでるのを見て、紛争解決には文化交流が重要なんだと確信しました。

神林委員の急逝に接し諸行無常とは言いますが、残別の念に耐えません。どうぞ安らかに。合掌。
(吉野勝久)

「連携・協議・継続的努力」が成果を生みつつあります。練馬区学校歯科医会は、練馬区の教育委員会・学校・保健所と児童生徒の健康における基本的な生活習慣に具体的な行程に取り組んでおります。行政との経時的努力は、給食後の歯みがきと学校巡回指導などの課題として表面化してまいりました。更に、児童生徒の歯と口の健康事業推進委員会が発足し実務的検討が協議されております。望ましい生活習慣形成に徐々に近づいてまいりました。
(草柳英二)

3月は別れの季節、辛いこともたくさんありました。でも4月は新しい友達がたくさん待っています。子供たちの笑顔いっぱい楽しそうに校庭を駆けずりまわっている姿には勇気をもらいます。この子供たち一人一人が健康に生活を出来るように学校歯科医として教育に参画し、明るい未来を、社会を形成出来るように少しでも手伝えたら幸いです。
(担当理事 末高英世)

東京都学校歯科医会会誌第78号

平成27年3月 発行

発行者 川 本 強

発行所 一般社団法人東京都学校歯科医会
東京都千代田区九段北4-1-20
電話 03 (3261) 1675
FAX 03 (3222) 6528

印刷所 一世印刷株式会社
東京都新宿区下落合2-6-22
電話 03 (3952) 5651
FAX 03 (3953) 7751